



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от 05.09.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «РГДДТ»
_____ Т.Е.Пыжонкова
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Карате Юшинкай»

Срок реализации: 36 недель, 144 часа

Возраст: 7-8 лет

г. Рязань, 2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Юшинкай» *физкультурно-спортивной направленности*, т.к. в первую очередь, обучение по программе обеспечивает повышение двигательной активности детей и позволяет вовлечь их в систематические занятия спортом. Программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование двигательных навыков, укрепление здоровья и закаливание организма.

Многообразие общефизических и специальных упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Современное спортивное карате – сложно-координационный вид спорта, включающий в себя соревнования в двух основных видах программы: «кумитэ» (бой), «ката» (комплексы движений, демонстрирующие связки приемов против одного или нескольких противников). Техника карате чрезвычайно разнообразна и включает в себя удары руками и ногами, разнообразные защиты, броски и болевые приемы.

Педагогическая целесообразность программы.

Карате-до является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п.

Карате формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия карате учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их.

Соревнования по карате проводятся в личной и командной формах. Поэтому спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм.

Уровень программы: начальный (стартовый).

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 7 - 8 лет, которые формируются в группы до 12 человек. Для обучения по программе принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Допускается объединение детей разных возрастов, но одинакового уровня подготовки в одной учебной группе. В разновозрастных группах особое внимание уделяется индивидуальной работе, а также работе в мини-группах по возрастам.

Особенности программы

Программа составлена на основе типовой программы карате-до для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа. Практически все программы в этой области основной целью ставят - достижение максимально высоких спортивных результатов. В данной программе уровень – стартовый, в группы объединения «Карате» принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде карате. Принципиальным в этом отношении является

выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности. Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Карате-до» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

Объем и срок освоения программы, режим занятий

Программа реализуется 36 недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа (2 x 45 мин.), в объеме 144 учебных часа за учебный год.

Основными формами проведения занятий являются:

- ✓ групповая: теоретические и практические,
- ✓ поточная,
- ✓ индивидуальная.

На занятиях используются методы: словесные, наглядные, практические.

Цель программы: физическое и духовно-нравственное развитие детей, разностороннее совершенствование их физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств посредством занятий карате.

Задачи программы:

Обучающие:

- ✓ обучение первичным навыкам базовой техники карате и техники поединков;
- ✓ приобретение определенных знаний о роли физических упражнений, строении организма, способах укрепления собственного здоровья, важности гигиенической культуры;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков.

Развивающие:

- ✓ укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию и закаливанию организма учащихся;
- ✓ формирование жизненно необходимых знаний, двигательных умений и навыков ребенка;
- ✓ формирование духовных и нравственно-волевых качеств личности;
- ✓ приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности, развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Воспитательные:

- ✓ воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ воспитание устойчивых морально-волевых качеств личности обучающихся;
- ✓ формирование устойчивого интереса к ведению здорового образа жизни;
- ✓ профилактика вредных привычек.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов дисциплин	Всего часов	Формы контроля
Основы теоретических знаний			
1	Организационная часть. Задачи образовательного процесса	2	текущий контроль
2	Техника безопасности на занятиях. Необходимая экипировка	2	текущий контроль
3	Основы здорового образа жизни Профилактика вредных привычек. Режим дня Рациональное питание	6	текущий контроль
4	История боевых искусств.	4	текущий контроль
Основы практических умений.			
1	Этикет и ритуалы проведения занятий по карате.	6	практический контроль
2	Общая физическая подготовка	30	практический контроль
3	Изучение базовой техники карате	36	практический контроль
4	Изучение техники поединков	34	практический контроль
5	Особенности дыхания	6	текущий контроль
6	Соревнования	10	наблюдение
7	Итоговая аттестация	8	сдача нормативов, тестов, соревнование
Итого		144	

Содержание учебного плана

Основы теоретических знаний

Тема 1. Организационная часть. Задачи образовательного процесса.

Основные задачи группы, особенности проведения занятий, прогнозируемые результаты обучения, формы текущего и итогового контроля освоения знаний.

Тема 2. Техника безопасности. Гигиенические требования. Необходимая экипировка.

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности во время занятий карате. Гигиенические требования. Необходимая экипировка для занятий карате.

Тема 3: Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Режим дня. Рациональное питание.

Понятие «здоровый образ жизни», вредные привычки, причины возникновения и их последствия. Правильное построение режима дня (грамотное распределение учебной,

физической нагрузки и отдыха), основы рационального питания и его влияние на организм человека. Способы закаливания организма.

Тема 5: История боевых искусств.

Боевое искусство, история зарождения. Изучение японской терминологии. Правила и особенности занятий карате и соревнований.

Основы практических умений

Тема 1: Этикет и ритуалы проведения занятий по карате.

Практическая деятельность: Изучение этикета в карате, правильное выполнение ритуалов, правила корректного выполнения приемов.

Тема 2: Общая физическая подготовка.

Практическая деятельность:

Комплекс упражнений (*Приложение 1*) на гибкость и растяжку; силовая подготовка (норматив): отжимание от пола, упражнения для брюшного пресса, приседания; упражнения на равновесие, координацию, быстроту.

Тема 3: Изучение базовой техники карате.

Практическая деятельность:

Стойки: ХАЧИДЖИ ДАЧИ, ХЕЙСОКУ ДАЧИ, КИБА ДАЧИ, ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ (*Приложение 2*). Техника сомостраховки (*Приложение 3*). Техника рук: прямые удары рукой ЧОКУ-ЦУКИ, блок верхнего уровня АГЕ-УКЕ, блоки среднего уровня СОТО-УКЕ, УЧИ-УКЕ, блок нижнего уровня ГЕДАН-БАРАЙ. Техника ног: прямой удар ногой МАЕ-ГЕРИ, прямой удар ногой в пах КИН-ГЕРИ, боковые удары ногой ЕКО-ГЕРИ, МАВАШИ-ГЕРИ (*Приложение 4*).

Тема 4: Изучение техники поединков.

Практическая деятельность:

Атакующая техника рук: ОИ ЦУКИ ДЗЕДАН, ОИ ЦУКИ ЧУДАН, ОИ ЦУКИ ГЕДАН. Защитная техника рук: АГЕ-УКЕ, СОТО-УКЕ, ГЕДАН-БАРАЙ.

Тема 5: Особенности дыхания.

Практическая деятельность: Способы и особенности дыхания при занятиях карате. Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

Тема 6: Соревнования.

Практическая деятельность: Тактическая подготовка (*Приложение 5*). Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. Демонстрация приобретенных навыков каратэ и физических кондиций.

Тема 7: Итоговая аттестация.

Итоговое занятие – итоговая аттестация. Сдача нормативов. Показательные выступления.

Планируемые результаты:

После завершения обучения по программе учащиеся должны

Знать:

- этикет в карате-до, ритуалы, правила поведения на занятиях карате;
- историю развития боевых искусств;
- основы японской терминологии;
- правила соревнований, технику безопасного поведения в спортзале,

- основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;

Уметь:

- складывать кимоно, повязывать пояс;
- выполнять основы базовой техники и техники поединков по программе ученических ступеней 10-й «кю» (белый пояс);
- правильно распределять физическую нагрузку во время тренировки;
- проводить разминку, восстановление после тренировки;
- использовать тактико-технические приемы в спортивных играх;
- взаимодействовать в команде;
- проявлять волевые качества: целеустремленность, выдержку, настойчивость, терпение, сосредотачивать внимание на более длительное время.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Форма обучения по программе: очная. В особых случаях (ограничение образовательного процесса в целях предотвращения пандемии) возможно обучение по программе в дистанционной форме.

Занятия проводятся *на русском языке*.

Количество учебных недель, часов, режим занятий определяет **календарный учебный график** (Приложение б).

Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

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

Формы организации воспитательной работы:

- собрания и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- поддержание традиций: торжественный прием новых спортсменов, праздники, вечера отдыха, празднование дней рождения и др.

Психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из **двух разделов:**

- общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления *нервно-психическим восстановлением* спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. Осуществляется тесная работа с педагогом-психологом: проводятся тренинги, индивидуальные и групповые консультации.

Формы и методы оценки результатов

- ✓ контрольные занятия (сдача нормативов, технических зачетов и пр.),
- ✓ открытые занятия,
- ✓ участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

В соответствии с установившейся практикой, для становления правильной самооценки и продвижения вверх по ступеням иерархической лестницы ребенок, занимающийся карате-до, должен выдержать испытание, в процессе которого он демонстрирует изученные им техники, умение вести поединок, свою физическую подготовленность и определённый интеллектуальный уровень (объём теоретических знаний). Такое испытание принято называть **«квалификационный экзамен на присвоению учебного звания КЮ»**. В случае успешной сдачи ребенок может перейти к обучению на следующей ступени, занимает новое место в общей иерархии и получает право на ношение пояса определенного цвета. Испытания на право ношения очередного пояса происходят в присутствии всех обучающихся, занимающихся в объединении, и состоят из теоретического и практического разделов.

Теоретический раздел включает ответы на вопросы по темам:

- История боевых искусств.
- Теоретическое обоснование технического экзамена.
- Знание японской терминологии.

В каждом теоретическом разделе задается по три вопроса, на которые учащийся обязан ответить. На экзамене, кроме программного материала, ребенок демонстрирует свои

собственные решения практических задач. Эти решения заносятся в общий каталог объединения для дальнейшего анализа.

Практический раздел включает три части, где экзаменуемый демонстрирует приобретенные навыки каратэ и физические кондиции:

- Кихон - выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники перемещений.
- Ката - формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано.
- Кумитэ - упражнение с партнером, бой с противником.

Система контроля и зачетные требования

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация проводится на каждом этапе спортивной подготовки.

Итоговая аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты) и проводится в соревновательной обстановке. Итоговая аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта (*Приложение 7*). Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения.

Уровни освоения программы:

Уровень освоения программы занимающимися контролируется на протяжении всего периода обучения посредством открытых, контрольных занятий, соревнований, а также определяется в результате проведения итоговой аттестации в соответствии со следующими критериями оценки;

Высокий уровень:

- ✓ **Теоретические знания:** учащийся полно излагает изученный материал, владеет специальной терминологией, обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести много примеров.
- ✓ **Практические навыки:** учащийся демонстрирует необходимый уровень физической и технической подготовки.

Средний уровень:

- ✓ **Теоретические знания:** учащийся полно излагает изученный материал, но допускает 1-2 ошибки, может применить знания на практике, привести 1-2 примера.
- ✓ **Практические навыки:** учащийся демонстрирует необходимый уровень физической и технической подготовки, но допускает небольшие ошибки при выполнении технических действий.

Низкий уровень:

- ✓ **Теоретические знания:** учащийся излагает материал неполно, не умеет достаточно глубоко обосновать свои суждения, привести примеры; излагает материал непоследовательно.
- ✓ **Практические навыки:** учащийся демонстрирует необходимый уровень физической подготовки, но допускает серьезные ошибки при выполнении технических действий.

Условия реализации программы

1. Методическое обеспечение

Наглядные методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом действии, движении или упражнении.

Показ изучаемого упражнения (элемента техники) проводится квалифицированным каратистом. Показ упражнений должен сопровождаться краткими объяснениями педагога об основных деталях техники.

Практические методы. В группу практических методов входят: метод упражнений, игровой, соревновательный и другие.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократное повторение движений, направленных на овладение элементами и способом в целом.

Облегчение или усложнение условий выполнения движений. Обучение в облегченных условиях: использование облегченных способов выполнения технических действий. Обучение в усложненных условиях, как правило, является кратковременным и способствует лучшему выполнению упражнений в обычных условиях. Приёмы, усложняющие условия обучения, могут быть следующие: выполнение движений с закрытыми глазами, выполнение движений на скорость, удержание позиции в одном положении и т.д.

Выполнение изучаемых движений в соревновательной и игровой форме. Педагог обязан помнить, что при использовании соревновательного приема обучаемые должны обязательно знать итоговый результат своей деятельности, иначе такая форма соревнования теряет смысл.

Для наилучшего освоения учащимися двигательных умений и навыков на занятиях необходимо использовать игры. Участие в игре способствует повышению эмоциональности выполнения упражнений, совершенствованию навыков в изменяющихся условиях игры, комплексному совершенствованию физических (сила, ловкость, быстрота, выносливость и др.) и морально - волевых (активность, самостоятельность, инициатива, дисциплина и др.) качеств, выработке умения взаимодействовать в команде, воспитанию чувств коллективизма и взаимопомощи.

Физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма ребенка, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей. Польза общеразвивающих и специальных физических упражнений в том, что они способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию

движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения техники карате.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в физкультурно-спортивной деятельности. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки.

Специальная техническая подготовка (*СТП*) - процесс обучения учащегося основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища и спины, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для каратиста. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к техническим действиям в карате. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при ударах, передвижениях в стойках. В практике карате составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того как мышцы разогреются. В комплекс включены также упражнения, имитирующие технику карате, например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к техническим действиям выполняемым на тренировках и подводят учащихся к их постепенному освоению.

2. Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование в области физкультуры и спорта и прошедший специальную подготовку по преподаванию карате;
- медицинский работник, осуществляющий контроль за состоянием обучающихся.

3. Материально-техническое обеспечение

- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
- специальное покрытие на пол (татами);
- спортивный инвентарь (гантели, скакалки, мячи, резиновые жгуты и др.).

4. Информационное обеспечение

В образовательном процессе по программе «Карате Юшинкай» возможно использование тематических спортивных видео, фото, интернет – источников, публикаций в области физической культуры и спорта.

Интернет-ресурсы:

<http://www.garshin.ru/budo/karate.html>

<http://karatedo-news.com/link-exchange.html>

<http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>

<http://shitoryu-hmao.ru/>

<http://wiki-linki.ru/Page/73086>

<http://dantesport.ru/index.php?cat=14>

<http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html>

<http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html>

<http://budofudokan.ru>

<http://www.mayak-dojo.ru>

<http://karate.ru/news/408/>

<http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html>

<http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start>

В целях усиления мотивационной и образовательной составляющих процесса обучения в рамках программы возможно использование посещений спортивных соревнований по карате различных физкультурно-спортивных учреждений, участие в этих соревнованиях.

Литература

1. Гогунев Е.Н, Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.- 79 с.
3. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ.В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 2001.
4. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2000.-98 с.

5. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
6. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002.
7. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для ВУЗов. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС,2002. - 608 с.
8. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.-376 с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
10. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.- 350 с.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001.-64 с.

Список литературы для обучающихся

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.-273 с.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.-188с.

Приложение 1

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

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

- Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений;

- Бег приставными шагами одним, а затем другим боком, при этом руки необходимо держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед - это так называемая «стойка боксера».
- Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и расположена выше, а левая - несколько ниже и ближе к корпусу.
- Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок.
- Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат,
- Бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.
- Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.
- Беговая нагрузка с прыжками.
- Прыжки с разворотом на 360 градусов, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат.
- Бег с кувирками.
- Бег с отжиманиями и т. д.

Развитие силовых способностей

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

Силовые способности- это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо

Задачи развития силовых способностей.

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

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

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является работа с собственным телом:

– отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.;

– упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками;

– приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге;

– ходьба на носках;

– отжимания партнера ногами в положении лежа на спине;

– упражнения на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые прорабатываются с партнером при взаимном сопротивлении.

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

Все силовые упражнения подразделяются на:

1) *общеподготовительные* силовые упражнения подбираются в основном из числа средств спортивно-вспомогательной гимнастики и тяжелой атлетики. Это упражнения, связанные как с общими силовыми нагрузками (приседание со значительным весом, работа в спарринге и т. д.) так и с относительно локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения с сопротивлением для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, шеи, туловища, ног, приводящих и отводящих мышц и т. д.).

2) *специально-подготовительные* силовые упражнения представляют собой элементы соревновательных действий или образованные на их основе движения, которым придается характер направленных силовых нагрузок (удары, приседания с отягощением).

3) *тренировочные формы соревновательных упражнений* используются в качестве средств силовой подготовки преимущественно с относительно небольшими дополнительными отягощениями.

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

Рекомендуемые упражнения:

1. *Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением* (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора.

Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2. *Махи ногами с дополнительным отягощением* (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения.

Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

3. *Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.*

Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается постепенно, доводя предельное их количество до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).

Из исходного положения (и.п.) в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в исходное положение. Повторять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом исходного положения, или как самостоятельное упражнение, в том числе и разминке.

5. Поднимание ног из положения лежа на спине.

Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

6. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.

Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и.п.

7. Сгибание туловища из положения лежа на спине.

Из и. п., лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п. Для усложнения это упражнение можно выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

8. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.

Из и.п., стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить: выполнить 20-30 круговых движений наружу, а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки. Повторить то же для другой ноги. Весь цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. За одну тренировку можно периодически включать 2-4 серии таких подскоков.

9. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет:

- а) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой;
- б) выполнить то же, но на другой ноге;
- в) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу повторить подскок на левой ноге;
- г) выполнить то же, но для другой ноги.

10. Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди.

Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.

11. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.

Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

12. **Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге**, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

13. **Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат**. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.

14. **Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)**
Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

15. **Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов**.

16. **Толкание стены кулаками или основанием ладони**.
Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену). Удерживать мышечное напряжение в 2-3 подходах по 5-6 напряжений продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием 80-90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке кибя-дати, упереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.

17. **Отжимание на одной руке (на кулаках)**.

Развитие выносливости.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Различают общую и специальную выносливость.

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

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

Специальная выносливость классифицируется:

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

Одним из *основных критериев* выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. *Главным условием* развития выносливости является выполнение упражнений за продолжительное время, несмотря на усталость. Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха можно избирательно подбирать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости. Совершенствование двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к увеличению выносливости. Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или спортивные игры.

Таким образом, воспитывая выносливость в аспекте специальной подготовки каратиста, необходимо: *во-первых*, обеспечить развитие специальной тренировочной выносливости, которая позволит эффективно использовать возрастающие по объему и интенсивные специфические тренировочные нагрузки; *во-вторых*, добиться максимально возможных показателей соревновательной выносливости, что выразилось бы в стабильной работоспособности на соревнованиях.

Рекомендуемые упражнения:

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

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

Развитие гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

По форме проявления различают гибкость *активную и пассивную.*

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

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

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. *Динамическая гибкость* проявляется в движении, а *статическая* - в позах. Проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации.

В карате в качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют **упражнениями на растягивание**. Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) - задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают:

- активные,
- пассивные,
- статические.

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

Пассивные упражнения на гибкость включают:

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

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

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

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

Шпагат- это сед с предельно разведенными ногами.

Шпагаты подразделяются на:

«классический» (продольный) - ноги разведены вперед и назад, туловище вертикально;

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

шпагат поперечный - ноги разведены в стороны, туловище вертикально, руки в стороны;

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

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

- поднять руки вверх, наклониться не сгибая колени, коснуться пола пальцами (хорошо), ладонями (отлично);
- стоя, ноги на ширине плеч, наклониться назад, затем сгибая колени и поднимаясь на носки, коснуться пальцами пяток (хорошо), повторить несколько раз подряд без сбоя (отлично);
- положить прямую ногу на спинку стула, руки поднять вверх;

- наклониться вперед не сгибая ногу, коснуться руками пальцев ноги (хорошо), не отнимая рук ритмично, несколько раз коснуться лицом колена (отлично).

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие ловкости.

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

Основу ловкости составляют координационные способности.

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

Способности, относящиеся к координации движений делятся на три группы:

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

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

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

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

Развитие быстроты

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

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

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: *простые и сложные*. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой) называется *простой реакцией*. *Сложные же двигательные реакции* - это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). Они характеризуются постоянной и внезапной сменой ситуации действий. В карате, к примеру, способность действовать на сотые доли секунды быстрее противника имеет решающее значение для достижения победы в поединке.

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

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

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) Методы строго регламентированного упражнения, которые включают в себя:
 - а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
 - б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.
- 2) ***Соревновательный метод***, который применяется в форме различных тренировочных состязаний.
- 3) ***Игровой метод***, предусматривающий выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

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

Стойка - это определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, позволяющая оптимально реализовать тот или иной технический прием. Различают стойки *«атакующие»* и *«оборонительные»*, которые связываются в единую динамическую последовательность *«переходными»*. Главное, что объединяет различные стойки – это **устойчивость**, сохранение баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет создать и приложить максимальное усилие мышцами тела в проводимом приеме.

Каждая стойка характеризуется следующими основными факторами:

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

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

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

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

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

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

Защитная техника - блоки руками.

Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать:

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

2. Вращение предплечья и чувство ритма. Вращение предплечья блокирующей руки делает блок сильнее, но самое главное - это хорошее чувство ритма.
3. Работа бедра. Вращение бедер так же важно в блоке, как и при ударе. Начинайте и заканчивайте блок бедром, отводя реверсную руку в момент проведения блока.
4. Положение локтя. Эффективность блока зависит от концентрации всей силы тела в предплечье в момент контакта с противником. Когда локоть прижат к телу, сила максимальна, но это сужает поле действия блока. В зависимости от ситуации локоть следует держать не слишком далеко и не слишком близко к корпусу.
5. Недостатки проноса. Пронос блокирующей руки влечет за собой потерю равновесия, снижение контроля за движениями и затрудняет выполнение последующих приемов.

Техника перемещений в стойках.

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

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

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

Приложение 3

Техника самостраховки

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

Способы самостраховки при падении на бок.

Конечное положение, которое должен принять каратист, следующее: лежа на боку, правая рука, выпрямленная в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища под углом примерно 45 градусов, вторая рука отведена от корпуса и приподнята вверх, голова не касается татами, подбородок прижат к груди, ноги согнуты, колени разведены.

Перед тем как принять конечное положение, еще до соприкосновения туловища с татами, каратист должен нанести сильный упреждающий удар рукой по татами. Важным элементом является плотное сведение выпрямленных пальцев и полное выпрямление руки в локтевом суставе.

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

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

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

Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:

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

Способы самостраховки при падении на спину.

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

- подбородок прижат к груди (это исключает удар затылком о татами, оберегая от сотрясения мозга);
- колени сведены и подтянуты к животу (это оберегает поясничный отдел позвоночника и почки от удара о татами);
- выпрямленные в локтевых суставах руки отведены от туловища под углом примерно 45 - 60° (ладони развернуты к татами, пальцы сведены).

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

Последовательность обучения:

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

Самостраховка при падении вперед.

Существуют **два основных способа**:

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

Второй - напоминает падение волейболистов после приема мяча в падении:

- Руки слегка согнуты в локтевых суставах, ладони развернуты вперед, пальцы разведены.
- Голова отводится назад и поворачивается в сторону.
- Ноги отводятся назад за счет прогибания позвоночника в пояснице.
- После падения первыми касаются татами пальцы, затем идет плавное опускание на грудь, затем на живот и последними касаются татами бедра. Такой способ оберегает от сотрясения внутренние органы, лицо и коленные суставы от травм.

Приложение 4

Нанесение ударов ногами, руками

Удар - это непосредственное воздействие на противника силой и средствами с целью достижения победы над ним.

Ударные части рук: сэйкэн - кулак, уракэн - перевернутый кулак, тыльная часть, тэтцуи - кулак-«мо-лот», сюто - внешнее ребро ладони, хайто - внутреннее ребро ладони, сётэй - «пятка» ладони, кокэн - запястье, ёххоннукитз - ладонь с выпрямленными пальцами, нихоннукитэ-ладонь с выпрямленными пальцами, образующими «вилку», накаюби иппонкэн - кулак со сжатым наполовину средним пальцем, ояюби иппонкэн - кулак со сжатым наполовину большим пальцем, хиракэн - кулак со сжатыми наполовину пальцами, рютокэн - кулак «голова дракона», хайсю - тыльная сторона ладони, тохо - раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем, кэйко - пальцы, собранные щепоткой, хидзи - локоть.

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

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

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

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

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

Оружие в каратэ - это различные части тела человека. Используется каждая часть, которая может быть эффективна при защите или атаке. Именно этим каратэ отличается от всех других видов боевых искусств.

Удар имеет следующие фазы:

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

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

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

Ударные части ног: туюсоку - подушечки пальцев стопы, тэйсоку - внутренняя выемка стопы, хайсоку-подъем стопы, сокуто - внешнее ребро стопы, какато - пятка, хидза - колено, сунэ - голень, коси - основание пальцев, цумадзаки - сжатые пальцы.

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

При отработке базовой техники карате важно, чтобы внешнее ребро задней стопы не отрывалось от пола и стопа всей поверхностью находилась на плоскости пола. Передняя левая нога в завершающей фазе ударного движения выполняет стопорящую функцию, которая предупреждает заваливание ученика вперед. В исходной позиции левая (передняя) нога может ставиться на носок (нэко-аси-дати) с последующим ее движением вперед и опусканием на всю стопу, или она может сразу опираться на всю стопу (фудо-дати). Последнее дает возможность быстрее начать ее активное взаимодействие с опорой.

Тактическая подготовка.

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

Смысл тактики спортсмена, занимающегося карате, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

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

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

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

КУМИТЭ

КУМИТЭ - это высшая форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с противником, владеющим теми же приемами.

Как составная часть тренировочного процесса, КУМИТЭ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения.

Все виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются **переходным звеном** от базовой техники и ката к свободному бою.

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

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

Приложение 5

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Карате Юшинкай»
на 2023-2024 учебный год

Продолжительность учебного года по программе	с 11.09.2023г по 31.05.2024 года
Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	11 сентября 2023 года
Продолжительность учебного года	36 недель
Количество учебных дней в год	72 дня
Годовая учебная нагрузка	144 часа
Количество занятий в неделю	2 раза в неделю по 2 часа. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАУДО «РГДДТ».
Продолжительность учебного часа	45 мин.
Режим занятий в каникулярное время	Во время осенних, зимних, весенних каникул занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором на текущий

	учебный год. При необходимости возможны внесения изменений в расписание. Государственные праздники являются выходными днями.
Итоговая аттестация	Проводится в сроки с 25.04.2024 г. по 20.05.2024 г. (по графику, утвержденному директором).
Окончание учебного года по реализации общеобразовательных общеразвивающих программ	31 мая 2024 года.

Приложение 6

Итоговая аттестация. Контрольные нормативы.

Оцениваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)/ результаты	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30м (не более 8 с)	Бег на 30м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 15 мин)	Бег 1000м (не более 20 мин)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 15 с)	Челночный бег 3x10м (не более 17 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу подготовки	Выполнено