

Приложение №8 к приказу
от «19» августа 2022 г. №37-у

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Протокол от 16 августа 2022 года №47

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»


О.В. Курасова
М.П.



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей образовательной
программе по виду спорта всестилевое каратэ
для возраста от 7 до 18 лет

Составитель:
тренер – преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Владимиров А.В.

город Шумерля
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план.....	4
3.	Методическая часть.....	5
3.1.	Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.....	6
3.2.	Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	8
3.2.1.	Теоретическая подготовка.....	8
3.2.2.	Общая физическая подготовка.....	9
3.2.3.	Специальная физическая подготовка.....	16
4.	Система контроля и зачетные требования.....	26
4.1.	Критерии подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.....	26
4.2.	Требования к результатам освоения Программы.....	26
4.3.	Зачетные требования.....	27
5.	Воспитательная работа.....	30
6.	Перечень информационного обеспечения.....	31
	Примечание. Правила техники безопасности на занятиях вестилевым каратэ.....	32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа к дополнительной общеразвивающей образовательной программе по виду спорта вестистилевое каратэ (далее – по тексту Программа) разработана в соответствии с федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным законом от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», другими нормативными правовыми актами.

Программа рассчитана на 1 год обучения и более в спортивно-оздоровительных группах для детей и подростков в возрасте 7-18 лет.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки единоборцев. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Основным показателем выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является прирост показателей по общей и специальной физической подготовке, овладение основами техники вестистилевого каратэ.

Комплектование учебных групп производится ежегодно в сентябре. Прием в спортивно-оздоровительные группы производится по письменному заявлению одного из родителей (законных представителей) ребенка. В обязательном порядке к заявлению прилагается письменное заключение врача-педиатра поликлиники по месту жительства об отсутствии противопоказаний для занятий вестистилевым каратэ, копия свидетельства о рождении, фотография ребенка (3x4), СНИЛС.

По заявлению родителей (законных представителей) в спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены обучающиеся, не имеющие по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности

Таблица №1

Наименование этапа	Год обучения	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Продолжительность одного занятия (в акад. часах)	Количество занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-18	15-20	6	2	3

Общее количество часов обучения (в академических часах)- 252.

Основными формами организации тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, самостоятельная работа по индивидуальным заданиям и планам, участие во внутришкольных турнирах, соревнованиях и иных мероприятиях, предусмотренных планом работы школы, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, медико-педагогический контроль.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Ежегодный учебный план для спортивно-оздоровительного этапа подготовки юных каратистов рассчитывается на 42 недели занятий и включает в себя следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта (теория), общая физическая подготовка, избранный вид спорта (всестилевое каратэ), другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участием в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых спортивной школой;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица №2

№ п/п	Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	135
3.	Специальная физическая подготовка	57
4.	Всестилевое каратэ	31
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	11
6.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	8
7.	Промежуточная (итоговая) аттестация	2
Итого часов		252

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения для спортивно-оздоровительного этапа (%)

Таблица №3

№ п/п	Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	3
2.	Общая физическая подготовка	54
3.	Специальная физическая подготовка	23
4.	Всестилевое каратэ	12
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	4
6.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	3
7.	Промежуточная (итоговая) аттестация	1
Итого часов		100

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Форма занятий: групповая.

Процесс обучения и воспитания юного спортсмена основывается на комплексе тренировочных блоков, которые имеют специальную форму организации процесса обучения, оказывают сложное системное воздействие на психофизическое состояние ребенка.

Выбор решения при комплектовании тренировочных блоков исходит из анализа специфических закономерностей, присущих процессу формирования спортивных навыков, их планомерное развитие во времени. (Такие закономерности, как: определенный уровень интереса к информации, темпы и качество усвоения материала учащимися, системная последовательность подачи материала и так далее).

Правильная оценка этих специфических моментов позволяет выбрать оптимальную нагрузку и, следовательно, наиболее объективный вероятностный прогноз тренировочного эффекта, который она может обеспечить.

Составляющими каждого тренировочного блока (цикла) являются комплексы специализированных двигательных элементов, упорядоченных определенной системой, основанной на международной программе аттестации по конкретной школе Каратэ.

Главный результат двух годичного цикла - это освоение специфики комбинационной работы. Тренировочный объем и методика его компоновки и преподавания позволяет прогнозировать развитие не только общефизических данных, но и морально-психологических качеств, необходимых каратисту, таких как воля, умение терпеть при переносе нагрузок, желание побеждать, внутренняя самодисциплина.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности.

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица №4

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+							
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+				
Сила						+	+	+				
Выносливость		+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+								
Координация			+	+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+				

У ребенка начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия, развивается вестибулярный аппарат. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех из них, которые имеют под собой разные

физиологические механизмы. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация, при недооценке применяемых нагрузок, может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому, учитывая сенситивные периоды развития ребёнка, для занятий подбираются те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это, в первую очередь, технические элементы, в которых важным фактором является скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Считается, что именно в возрасте 5-10 лет ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст является наиболее благоприятным для разучивания новых движений. В возрасте 7-8 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующими проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Поэтому в программе подобраны для выполнения детьми упражнения, которые в принципе не могут не получаться. В конце же обучающего периода дети сдают квалификационный экзамен. Данный экзамен не имеет отношения к сдаче контрольно-переводных нормативов, а является, своего рода, праздником спортивных достижений детей. Таким образом, дети получают подтверждение своего успеха не просто от сверстников и взрослых, а от независимых наблюдателей.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», то есть с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

При этом неудачи ребёнка могут вызывать у него и отрицательные эмоции. Тренер-преподаватель должен бережно и заботливо относиться к переживаниям ребёнка, но при этом не забывать, что данное состояние ребёнка является благоприятным для воспитательной работы, особенно если построить образовательный процесс таким образом, что за неудачей ребёнка обязательно последует успех.

3.1. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и другое);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;

- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие так далее.

Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;
- специально-развивающих упражнений;
- освоения простейших составляющих технических элементов.

Обучение технике традиционного каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- базовые стойки, перемещения в основных позициях;
- атакующая техника рук, атаки при помощи ног;
- защитные действия при помощи перемещений и техники рук;
- простейшие формы маневрирования в основных позициях;
- ученические базовые комплексы технических действий.

Одновременно с этим новички осваивают в имитационных парных упражнениях технические основы практического применения элементов базовой техники.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса; упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Применение названных тренировочных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В процессе тренировочных занятий в каратэ для развития различных физических качеств используются элементы, присущие другим видам спорта.

В процессе обучения заимствуются элементы подготовки в других видах спорта и подвижных играх: легкой атлетики, баскетбола, регби.

Навыки в области освоения других видов спорта и подвижных игр способствуют:

- умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр; умению развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыкам сохранения собственной спортивной формы.

Акробатические упражнения, способствуют, с одной стороны, развитию

координационных способностей, с другой – направлены на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Гимнастика – развитие физической силы и ловкости. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья, перекладина.

Легкая атлетика – развитие быстроты и выносливости. Бег на длинные и короткие дистанции.

Лыжная подготовка в зимний период – развитие выносливости.

Спортивные игры – быстрота действия, находчивость. Игры в ручной мяч (гандбол), баскетбол, футбол, волейбол и зимой – хоккей. Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и прочее.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются выполнение контрольно-переводных нормативов (тестирование по ОФП и СФП), квалификационные испытания (экзамен) по базовой программной технике конкретной школы.

3.2. Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

3.2.1. Теоретическая подготовка

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

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

Перечень основных тем для теоретических занятий.

1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан Российской Федерации в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качествах и их развитие.

2. Состояние и развитие каратэ в России. История развития каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Основные понятия философии в спортивных единоборствах. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена. Терминология.

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

4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Понятие о спортивной

тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Закаливание. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

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

Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

3.2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена. Она способствует повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационной способности и другое.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Упражнения косвенного влияния содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т. е. подготавливают спортсмена к специальной тренировке. Физические упражнения прямого влияния должны по координации и характеру соответствовать движениям и действиям в кататэ (маховые движения ногами, прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции).

Обычно общая подготовка в кататэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние. Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения. Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений: бег приставными шагами одним, а затем другим боком, при этом руки рекомендуется держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед — это так называемая «стойка боксера».

Бег приставными шагами по системе 2+2, то есть два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и расположена выше, а левая — несколько ниже и ближе к корпусу. Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок.

Более сложный вариант — передвижение перекрестным шагом по системе 2,5+ 2,5, то есть каждый 3-й повтор перекрестного шага совпадает со сменой стороны передвижения. Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат, а бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.

Во время свободного бега в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук. Хороший эффект дает беговая нагрузка с прыжками. Есть варианты прыжков с разворотом на 360 градусов, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат. Приведенные выше упражнения относятся к так называемой методике «рваного бега», когда меняется общий ритм для выполнения какого-либо упражнения, а затем ритм бега восстанавливается. К этой же группе относятся упражнения: бег с кувырками, бег с отжиманиями и так далее.

После бега со всеми вариантами следует комплекс очень важных упражнений по выработке навыков падения. Это один из ключевых элементов подготовки в каратэ, без которого невозможно хорошо освоить технику. Эти упражнения начинаются с обычных кувырков: вперед, назад, назад с выходом на ноги. Далее следуют кувырки через правое и левое плечо, когда необходимо упасть на бок, правильно разложив ноги, не отбив бок, спину, лодыжки ног или колени. Упражнения постепенно усложняются — спортсмен должен после падения и кувырка выйти в стойку на одном колене, удерживая баланс тела, и быть готовым к нападению, затем, то же упражнение выполняется с выходом в стойку на ноги. Для более подготовленных обучающихся все эти упражнения выполняются на твердом полу.

Постепенное освоение техники падений позволяет включить в комплекс упражнений по кувыркам в длину и в высоту, что заметно повышает надежность закрепления техники падений и страховки. Многие школы и стили имеют обширный арсенал своей техники падений, но ни одна серьезная школа не обходится без усиленной отработки техники падений и страховки. Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, а также умения правильно дышать.

Классификация упражнений.

Строевые упражнения:

- выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три, по четыре;
- повороты в движении; - перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»;
- размыкание вправо-влево.

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- И.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз; - встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360 градусов;
- бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- держа у поясицы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости. С отягощением собственным весом:

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

Упражнения для совершенствования ловкости. Упражнения в равновесии:

- И.п. - о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- то же, стоя на одной ноге; - стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);

- то же с бегом.

Акробатические упражнения:

- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет);
- стойка на руках;
- курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски.

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и тому подобное);
 - то же на точность (в цель);
 - подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед.
- То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360 градусов;
- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
 - метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

- переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и тому подобное;
- то же – гимнастического козла; - то же гимнастических матов;
- переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- то же с поддержкой под спину;
- то же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же, стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и так далее);
- прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скалкой.

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и тому подобное);
- пробегая после каждого вращения скакалки;
- то же по сигналу;
- то же, но через две-три скакалки;
- то же в парах, в тройках и тому подобное;
- то же с поворотами между скакалок;
- то же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;

- подскоки с ноги на ногу;
- один оборот – два прыжка;
- то же на одной ноге;
- бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;

- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;

- хватом за конец палки обеими руками - круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;

- кувырки с палкой хватом за концы;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину).

Упражнения с набивным мячом.

Для рук:

- перебрасывание мяча из рук в руки;

- броски и ловля мяча:

а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;

б) то же толчком мяча двумя руками;

в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;

г) то же, но ловля одной рукой.

- броски и ловля мяча в парах:

а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);

б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);

в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;

- перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

- удары по мячу:

а) коленом;

б) голенью;

- броски и ловля мяча:

а) зажимая ногами – бросок перед собой;

б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- наклоны с мячом вперед (руки вверх);

- то же в стороны;

- повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;

- угол в вися;

- соскоки:

- а) из вися спиной к стене;
- б) то же, прогнувшись;
- в) из вися лицом к стене;
- г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);

- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

- то же, перехватывая руками до нижней рейки;

- махи ногой в сторону, держась за рейку;

- то же, но махи назад;

- и.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

- и.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;

- и.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;

- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);

- сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;

- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

- из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;

- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и тому подобное;

- то же прыжками;

- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;

- то же, не переступая ногами; - стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

- вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);

- сгибание опущенных рук:

а) в положении супинации предплечья;

б) в положении пронации предплечья; в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;

- и.п. – о.с. руки в стороны; сгибание рук;

- и.п. – о.с. руки к плечам; жим;

- то же сидя;

- то же лежа (руки вперед);

- и.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

- поднятие рук через стороны вверх:

а) ладонями вниз;

б) ладонями вверх;

в) ладонями внутрь;

- и.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах.

Упражнения для развития силы:

- один партнер лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;

- и.п. – один партнер лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- и.п. – один партнер в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- один партнер принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- и.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- один партнер лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- один партнер стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и так далее.
- один партнер в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- то же, но наклон к опорной ноге;
- то же, но партнер отводит ногу в сторону;
- один партнер стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- стоя спиной друг другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- один партнер стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- то же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- сидя на скамейке друг напротив друга, один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- один партнер стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- сидя на гимнастической скамейке, то же;
- то же, но ловить одной рукой.

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками; - повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- то же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

- команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и так далее; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
- то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронив мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- то же, передвигаясь спиной вперед;
- то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- ручной мяч (по упрощенным правилам);
- то же с набивным мячом; - «Борьба за мяч» (1x1, 2x2 и так далее.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;
- играющие лежат по кругу, водящий догоняет не лежащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

3.2.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и другое), и специальные упражнения с партнером.

Развитие силовых способностей.

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

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

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движений. Некоторые из таких скоростно-силовых проявлений получили название взрывной силы. Этим термином обозначают способность достигать максимума проявляемой силы по ходу движений в возможно меньшее время.

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

Задачи развития силовых способностей.

Первая задача - общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается путем использования избирательных силовых упражнений. Здесь важное значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых

упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности.

Вторая задача - разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

Третья задача - создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий каратэ или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые 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 тому подобное), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и тому подобное. Очень важны упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге, ходьба на носках ног, отжимания партнера ногами в положении лежа на спине — все эти и многие другие упражнения помогают развить силу тех или иных групп мышц. В каратэ существует также много упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые прорабатываются с партнером при взаимном сопротивлении.

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

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

Все силовые упражнения подразделяются на обще-подготовительные, специально-подготовительные и тренировочные формы соревновательных упражнений.

Общие подготовительные силовые упражнения подбираются в основном из числа средств спортивно-вспомогательной гимнастики и тяжелой атлетики. Это могут быть упражнения, связанные как с общими силовыми нагрузками (приседание со значительным весом, работа в спарринге и так далее) 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 так далее).

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

Тренировочные формы соревновательных упражнений используются в качестве средств силовой подготовки преимущественно с относительно небольшими дополнительными отягощениями.

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

Рекомендуемые упражнения:

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения

(исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

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

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

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

6. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо. Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и.п.

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

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

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

а) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой ноге;

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 так далее) 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. Например, в каратэ измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (ката), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия. Различают общую и специальную выносливость.

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

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

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

Стратегия развития и совершенствования специальной выносливости для каратэ в целом должна основываться на двух основных предпосылках:

1. Совершенствования специальной выносливости за счет улучшения компонентов мощности и емкости алактатных анаэробных способностей.

2. Развития и совершенствования компенсаторных механизмов увеличения мощности аэробных способностей.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Главным же условием развития выносливости является выполнение упражнений продолжительное время, несмотря на усталость.

Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха, можно избирательно подбирать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости.

Совершенствование же двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к снижению энергозатрат и повышению эффективности использования биоэнергетического потенциала, то есть к увеличению выносливости.

Особенности поединка в каратэ заключаются в постоянно меняющейся интенсивности его ведения от низкой до предельной, а действия соперников распадаются на большое число различных эпизодов, чередующихся периодами выбора позиции, передвижениями, подготовки атак и переходов в защиту, то есть, действиями относительно низкой интенсивности. Выносливость в такой работе будет зависеть не только от того, какие у вас энергетические резервы и как вы их будете расходовать, но и от того, насколько быстро они будут при этом восстанавливаться после эпизодов активных действий. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость протекания восстановления в ходе поединка определяется мощностью аэробного процесса. При этом желательно избегать длительных серий приемов в высоком темпе, потому что это влечет за собой быстрое нарастание утомления, последующее снижение работоспособности и необходимость длительного восстановительного периода для устранения значительного «кислородного долга» и накопившейся в работающих мышцах молочной кислоты. Снижение работоспособности выражается, прежде всего, в ухудшении реакции, снижении мощности работы, точности движения, уменьшения скорости выполнения атакующих и защитных действий и перемещений.

Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или спортивные игры. Очень полезны утренние пробежки продолжительностью до 1-2 часов, иногда в сочетании с ходьбой.

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

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

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

Рекомендуемые упражнения:

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.

2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.

3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.

4. Переход из смешанного вися согнувшись сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.

5. Переход из вися в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.

6. Толчком наскочить в упор на брусья - отжимание - соскок и так далее, в темпе.

7. Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь - ноги вместе.

8. Спурты 3x15 м.

9. Приседания со штангой (75% макс, веса).

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

Развитие гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не гибкость. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

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

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

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую.

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

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

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- 2) температура воздуха (при 20-30°C гибкость выше, чем при 5-0°C);
- 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 минут гибкость выше, чем до разминки).

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

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

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты.

Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) - задача упражнений на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

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

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и так далее).

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

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

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

Упражнения на гибкость целесообразно включать в каждое тренировочное занятие.

Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо как следует разогреть мышцы.

Выполнять упражнения рекомендуется в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

На занятиях по каратэ ученики в первую очередь стремятся «научиться сесть в шпагат». Шпагат - это сед с предельно разведенными ногами.

Шпагаты подразделяются на «классический» (продольный) - ноги предельно разведены в стороны, туловище вертикально; шпагат с наклоном - наклон вперед, руки в стороны ладонями к полу; шпагат правой или левой (поперечный) - одна нога спереди, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны; шпагат кольцом - туловище отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.

Для того, чтобы научиться выполнять шпагат, нужно развивать соответствующую подвижность в тазобедренных суставах и увеличить растяжимость и силу определенных групп мышц. Для этого необходимо уделить внимание тщательной разносторонней разминке перед занятиями с целью профилактики травм; с этой же целью комплекс упражнений надо начинать с активных упражнений (отведение и махи ногой вперед - вверх - в сторону).

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

Для решения двигательной задачи необходимо:

- а) получить точную и достаточно полную информацию;
- б) переработать информацию и составить программу действия;
- в) своевременно осуществить программу.

Способности, относящиеся к координации движений можно разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Проявление координационных способностей зависит от:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и так далее);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности обучающихся.

В каратэ, где предметом состязаний является сама техника движений, первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц. Здесь требуется способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний. Поэтому в каратэ стремятся довести координационные способности, отвечающие его специфике, до максимально возможной степени совершенства.

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

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

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

Развитие быстроты.

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

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

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

значение для достижения победы в поединке.

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

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст до 11 лет.

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

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

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

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний.

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

Серии упражнений для скоростной подготовки подбираются так, чтобы в работе участвовали функционально-важные мышечные группы. Общепринятым считается повторение 6-10 раз упражнений в форсированном режиме с расслабляющими паузами.

В процессе тренировки серии периодически повторяются или же выделяется специальный временной отрезок для выполнения скоростно-силовых упражнений. И в том и другом случае при одинаковом количестве повторов мышцы получают примерно равную нагрузку, но во втором случае мышцы работают в условиях так называемой «суперсерии», когда одна и та же группа мышц нагружается подряд несколько раз после короткого перерыва. Это помогает заметно поднять уровень выносливости мышечных групп и хорошо тренирует общую выносливость, создавая определенный режим психологического преодоления усталости при длительной работе.

Серии могут комбинироваться с техническими приемами и силовыми упражнениями, координативными упражнениями и статической нагрузкой, создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координативной подготовки.

Основное значение для быстроты реагирования на действия противника имеет способность увидеть перемещающийся с высокой скоростью объект. На это и должна быть направлена тренировка. Тренировочные требования должны при этом постепенно усложняться путем:

- а) увеличения скорости перемещения;
- б) внезапности появления объекта;
- в) сокращения дистанции реагирования.

В ходе тренировки необходимо работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Высококвалифицированные спортсмены как раз и отличаются способностью к сокращению времени произвольного сокращения работающих мышц в движении с предельной частотой. Добиться этого можно путем постоянного контроля за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и аутотренингом.

Работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Рекомендуемые упражнения:

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах. Упражнения выполняются по 5-10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.

8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- состояние здоровья;
- уровень общей физической подготовленности;
- естественность выполнения отдельных базовых элементов и различных целостных движений;
- базовый уровень знаний по теории и методике физической культуры и спорта;
- общая посещаемость тренировок.

Контроль над состоянием специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических действий и приёмов, общей спортивной подготовленности ведется путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала тренером-преподавателем;
 - оценки результатов выступления на квалификационных экзаменах, соревнованиях;
 - выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, зачета по теоретической подготовке
- для чего организуются промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп».

Итоги аттестации обучающихся оцениваются общей оценкой подготовленности спортсменов. Она характеризуется как «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Обучающиеся считаются аттестованным при условии:

- выполнения учебной программы за текущий учебный год в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов, необходимых для перевода на следующий год или на следующий этап обучения;
- зачета по теории и методике физической культуры и спорта;
- отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Обучающимся не выполнившим предъявленные требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе.

4.2. Требования к результатам освоения Программы

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методике физической культуры и спорта:

- историю возникновения каратэ и его различных стилей;
- основы философии и психологии единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила каратэ, требования, нормы и условия их выполнения);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации,

выносливости);

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

в области избранного вида спорта:

- знать специальную терминологию;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики различных стилей каратэ;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, соответствующих возрасту, подготовленности обучающихся;

в области освоения других видов спорта:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, технику безопасности при работе с партнером;

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- выполнять простейшие элементы кихон и ката; выполнять ката для уровня 10-9 кю (по окончании 1-го года обучения);

- выполнять элементы кихон и ката для уровня 9-8 кю; выполнять элементы базового кумитэ (по окончании 2-го года обучения);

- освоение алгоритмов простейших технико-тактических действий;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена; - умение концентрировать внимание в ходе поединка.

4.3. Зачетные требования

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости проводятся тесты по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Кроме того, в обязательном порядке проводятся квалификационные испытания (экзамен) по базовой программной технике конкретной школы каратэ, по завершении которых желательнее провести соревнования по соответствующим правилам системы каратэ.

Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает в себя следующие тесты:

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

2. Челночный бег 3x10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. Прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

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

5. Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения

произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

7. Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

8. Непрерывный бег 10 мин. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Таблица №6

№ пп	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Непрерывный бег 10 мин.	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

Тестирование по акробатике (другие виды спорта).

Требования: правильная техника выполнения, соответствие канонической форме конкретного упражнения, соответствие динамическим и координационным характеристикам при 30 выполнении следующих упражнений:

- группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад;

- самостраховка (из приседа) падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувыркком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Комплекс тестов для оценки уровня специальной подготовленности каратистов

Тестирование уровня специальной физической подготовки:

1. Прыжок в вверх (см).
2. Бросок набивного мяча (2 кг) вперед из-за головы (см).
3. Наклон вперед (см). Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые.
4. Приседания на одной ноге «Пистолет».
5. Прыжки со скакалкой за 1 мин.
6. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, кол-во раз за 1 мин.

Тестирование уровня специальной динамической подготовки:

1. Удар задней рукой в мешок или лапу (гьяки-цки-чудан) в течение 10 сек.
2. Двух ударные серии ударов руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 10 сек. на каждую стойку. Два или три удара считается за раз.
3. Удар задней рукой и сразу в продолжении удар передней ногой (цки-маваши) также выполняется из боевой стойки в лапы, по 10 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за раз.
4. Маваши-гери» — круговые удары передней ногой в мешок. Удары наносят сначала одной ногой в течение 10 сек., а потом другой за тоже время. В зачет идет каждая нога отдельно.

Оценка технической подготовленности – присвоение разрядов (спортивно-оздоровительный этап)

Желтый пояс – присваивается после года регулярных занятий при условии освоения начального курса базовой техники – 7 лет.

Оранжевый пояс – присваивается после трёх участия в соревнованиях, по итогам экзаменационных испытаний – 8 лет.

Зеленый пояс – призёр городских (районных) первенств – 9 лет.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач тренировочного процесса. На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер обязан уделять внимание воспитательной работе с детьми, в результате которой у занимающихся формируются чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991.
8. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003.
9. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981.
10. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002.
11. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ВСЕСТИЛЕВЫМ КАРАТЭ

1. Общие положения.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по спортивной аэробике.

К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении упражнений без страховки, травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала, наличие посторонних предметов в зале.

Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- условия наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

2. Обязанности тренера:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований тренер должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований;
- обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в том числе и по технике безопасности;

- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью занимающихся непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений; по возможности оградить место неисправности; если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству спортсооружения;
- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;
- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;
- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника; сообщить о травме руководству Спортивной школы. При необходимости вызвать скорую помощь.

3. Обязанности обучающихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;
- строго соблюдать и выполнять команды тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- без согласования с тренером не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;
- своевременно, в том числе после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру;
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;
- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

4. Требования безопасности перед началом занятий.

- 4.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 4.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и так далее).
- 4.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.
- 4.4. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 4.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 4.6. Запрещается входить в зал, использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера.
- 4.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

5. Требования безопасности во время занятий

5.1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера. По свистку тренера необходимо остановиться и слушать указание тренера.

5.2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения

5.3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

5.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

5.5. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера.

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

6.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

6.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

6.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

7. Требования безопасности по окончании занятий.

7.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера.

7.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения.

7.3. Тщательно проветрить спортивный зал.

7.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ.

