Муниципальное автономное учреждение спортивной подготовки
«Спортивная школа «Рубин»

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на тренерском совете
протокол № 5
от «28» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАУСП
СШ «Рубин»
_____ А.В.Ельников
«28» августа 2018 г.
Приказ от 28.08.2018 № 110

Программа в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительных групп населения «каратэ»

Возраст с 6 лет и старше

Срок реализации программы 2 года

Составители программы:
А.В.Ельников, тренер
В.А. Томас, тренер
МАУСП «СШ «Рубин»

г. Барнаул

2018

1. Пояснительная записка.

«Достигай совершенства в физическом

и духовном развитии - оставайся

невозмутимым и с ясным умом ...»

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

Актуальность.

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

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

Новизна программы «Каратэ» состоит в том, что она рассчитана на возраст детей от 6 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

Программа составлена на основе типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа. Москва, 2003 г. автор Литвинов С.А., президент московской ассоциации Шотокан каратэ-до, авторской программы Сетокан каратэ-до «Гармонии тела, разума и духа», ЦДТ, г. Иркутск, 2004 г., а также с использованием программы Е.В. Головихина, Ульяновск, 2006 год.

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

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

- *с внешней стороны* физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;
- *внутри* эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

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

Как и любое другое боевое искусство, каратэ - *важная духовная сфера человеческой деятельности.* Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут занимающихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «*син*» - моральные качества, дух, сила воли; «*тай*» - физическая кондиция, сила, выносливость; «*вадза*» - техническое мастерство.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа по каратэ, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

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

Основные задачи:

- обеспечить обучение занимающихся элементам, приемам каратэ;
- способствовать оптимизации физического развития занимающихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием
- развивать двигательные способности занимающихся регулярными занятиями спортом;

занятиями спортом;

- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;

- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ.

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

Программа «Каратэ» рассчитана на тренировочный процесс в возрасте от 6 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Педагогическая целесообразность

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

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

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

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

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

Каратэ изучают в *Доджо*. Это не просто спортивный зал или клуб по

интересам. *Доджо* - это место обучения поклонников каратэ. Кроме того, Доджо включает в себя символизм в методологическом, идеологическом и философском аспектах каратэ. Жизнь Доджо полностью поглощает ученика, меняет в лучшую сторону его взгляды на жизнь, характер и физическое состояние.

Сенсей (Уважаемый учитель) - хозяин Доджо. Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Он оказывает влияние на создание их тел и характеров и считает себя ответственным за результат.

Сенсей - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах прежде всего сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого *Учителя* - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

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

Порядок набора учащихся в программу, возраст и особенности содержания.

№	Группы	Год обучения	Возраст	Кол-во час/нед.	Кол-во нед. / час. в год
1.	СОГ - 1	1	6-8 лет	6 ч	46/276
2.	СОГ - 2	2	8 лет и старше	6 ч	46/276

- ***Первый год обучения*** **(СОГ 1)** -

осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку

и овладение основами техники караэ и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр).

- ***Второй год обучения (СОГ 2)*** - воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям каратэ, начального обучения навыкам, развития физических качеств и с учетом специфики каратэ.

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

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

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

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

Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве каратэ, но и целом комплексе других качеств - он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник.

Тренировочная деятельность в программе простроена по следующим направлениям:

Теоретическая подготовка.

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

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных

возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

Техническая подготовка.

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

Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самостраховки, технические навыки самостраховки и работы с оружием.

Техническая подготовка направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах: ГОХОН КУМИТЭ, САНБОН КУМИТЭ, КИХОН - ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ КУМИТЭ, формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, а так же воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Соревновательная деятельность

При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях уровня: школа, город.

Формы и методы работы:

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

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

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

Ожидаемые результаты :

В группах 1 года обучения (СОГ 1) занимающиеся:

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

В группах 2 года обучения (СОГ 2) занимающиеся:

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

Тренировочный процесс может быть продолжен, если занимающиеся освоили двухлетнюю программу обучения. В этом случае тренировки проводятся по более усложненной методике обучения по программам спортивной подготовки по каратэ, составленным на основе требований ФССП.

2. Тематический план тренировочных занятий

Тематический план групп СОГ (6-8 лет)

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	**Теоретическая подготовка (9 ч)**			
	1. Развитие физической культуры и спорта.	1	-	Беседы. Анкетирование. Устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	-	
	4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	1	-	
	5. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	2	-	
	6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.	1	-	
2.	**Общая и специальная физическая подготовка (153ч)**			
	1. Выносливость	1	20	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	15	
	3. Быстрота	1	15	
	4. Ловкость	1	16	
	5. Гибкость	1	16	
	6.Подвижные игры	-	66	
3.	**Техническая подготовка (106ч)**			
	1.Защитная техника - блоки руками, ногами	1	18	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2 Атакующая техника руками.	1	18	
	3.Атакующая техника ногами.	1	18	
	4.Техника перемещений в стойках.	1	18	
	5.Техника самостраховки	1	17	

	6.Отработка нанесения ударов ногами руками.	1	17	
4.	**Контрольные нормативы**		**4**	
5.	**Медицинское обследование**		**4**	
	Итого:	**20 ч**	**256ч**	
	Всего:	**276ч**		

Тематический план групп СОГ (8 лет и старше)

2 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка (9ч)**			
	1. Развитие физической культуры и спорта	1	-	Беседы. Анкетирование. Устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	-	
	4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа	1	-	
	5. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	-	
	6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.	1	-	
	Зачет	1		
2.	**Общая и специальная физическая подготовка (144ч)**			
	1. Выносливость	1	17	Тестирование по ОФП
	2. Сила	1	17	
	3. Быстрота	1	17	
	4. Ловкость	1	17	

	5. Гибкость	1	15	
	6.Подвижные игры		56	
3.	**Техническая подготовка (95ч)**			
	1. Защитная техника - блоки руками.	1	15	Аттестационный экзамен
	2. Защитная техника - блоки ногами.	1	15	
	3. Атакующая техника руками, ногами.	1	15	
	4. Техника перемещений в стойках.	1	15	
	5. Техника самостраховки	1	14	
	6. Отработка атакующих ударов.	1	15	
4.	**Тактическая подготовка**	1	15	
5.	**Соревновательная деятельность**	1	3	
6.	**Контрольные нормативы**		4	
7.	**Медицинское обследование**		4	
	Итого:	**22 ч**	**254 ч**	
	Всего:	**276 ч**		

3.Методическая часть программы.

Теоретическая подготовка.

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

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

Развитие физической культуры и спорта в России.

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

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Формы

физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

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

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

- Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Костная система и её функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда, её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробный процессы энергообеспечения.
- Сердечно сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе.
- Система АТЭМИ: функционально важные точки организма.

Гигиена, закаливание, режим, питание.

- Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний.

Меры личной и общественной профилактики.

- Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.
- Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

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

- Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях.
- Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Биологические ритмы в работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Основы спортивной тренировки.

Техника безопасности на занятиях.

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

- Основы тактики и тактическая подготовка Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства в каратэ. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости в каратэ. Три группы тактической направленности действий каратэ. Характеристика наступательных действий в каратэ. Содержание действий каратиста в контратаке. Атака как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные моменты атаки. Основные наступательные средства в каратэ. Содержание боевых действий и приёмов каратиста при бое на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика и содержание тактических приёмов в оборонительных действиях каратиста. Методы изучения противника. Методы определения силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие человека. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований.
- Основа для развития свободы движений. Чувство удара - важнейшее качество в каратэ. Задачи обучения данному чувству. Средства для развития чувства удара. Характеристика внимания. Понятие об устойчивости внимания. Процесс воспитания внимания в ходе учебно-тренировочных занятий. Значение развития быстроты реакции для улучшения внимания. Боевое мышление как процесс обобщенного отражения действительности. Характеристика тактического и оперативного мышления. Методы и средства воспитания мышления. Средства совершенствования тактического мышления. Быстрота реакции. Понятие сенсорного, моторного и нейтрального типов реакции. Их характеристика. Содержание индивидуальных заданий для развития реакции нейтрального типа. Содержание специальных заданий для развития быстроты реакции. Взаимосвязь вышеперечисленных психических качеств с уровнем технико-тактической и физической подготовки.

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

Единая Всероссийская Спортивная классификация.

- Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ. Достижения российских спортсменов в

борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

- Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
- Правила соревнований по карате. Положение о проведении соревнований по каратэ на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях.
- Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, главный секретарь соревнований, арбитр, рефери, судьи на площадке, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Общая характеристика физической подготовки занимающихся.

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

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

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

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

к специальной тренировке.

Общая физическая подготовка.(ОФП)

Основной задачей общей физической подготовки в 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 вестибюлярный 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 вестибюлярный аппарат.

- Бег с кувырками.

- 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 ка-

ратистов широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является *работа с собственным телом*:

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

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

- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге,

- ходьба на носках ног,

- отжимания партнера ногами в положении лежа на спине ;

- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые проделываются с партнером при взаимном сопротивлении.

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

Все силовые упражнения подразделяются на:

1. *Общеподготовительные силовые упражнения* подбираются в основном из числа средств спортивно-вспомогательной гимнастики и тяжелой атлетики. Это упражнения, связанные как с общими силовыми нагрузками (приседание со значительным весом, работа в спарринге и т. д.) так и с относительно

локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения с сопротивлением для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, шеи, туловища, ног, приводящих и отводящих мышц и т. д.).

2. *Специально-подготовительные силовые упражнения* представляют собой элементы соревновательных действий или образованные на их основе

движения, которым придается характер направленных силовых нагрузок (удары, приседания с отягощением).

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

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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.

2. 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 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 киба-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 каратэ.

Специальная выносливость классифицируется:

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

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

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

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

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

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

Рекомендуемые упражнения:

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
4. Переход из смешанного виса согнувшись сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.
5. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
6. Толчком наскочить в упор на брусья-отжимание-соскок и т.д.,в темпе.

Развитие гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

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

По форме проявления различают гибкость *активную* и *пассивную.*

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

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

По способу проявления гибкость подразделяют на *динамическую* и *статическую*.

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

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

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

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

- активные,
- пассивные,
- статические.

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

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

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

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

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

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

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

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

- поднять руки вверх, наклониться не сгибая колени, коснуться пола пальцами (хорошо), ладонями (отлично).
- стоя, ноги на ширине плеч, наклониться назад, затем сгибая колени и поднимаясь на носки, коснуться пальцами пяток (хорошо), повторить несколько раз подряд без сбоя (отлично).
- положить прямую ногу на спинку стула, руки поднять вверх.
- наклониться вперед не сгибая ногу, коснуться руками пальцев ноги (хорошо), не отнимая рук ритмично, несколько раз коснуться лицом колена (отлично).

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через -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 каратэ, к примеру, способность действовать на сотые доли секунды быстрее противника имеет решающее значение для достижения победы в поединке.

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

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

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:
1) методы строго регламентированного упражнения;
2) соревновательный метод;
3) игровой метод.

- ***Методы строго регламентированного упражнения*** включают в себя:

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

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

- ***Соревновательный метод*** применяется в форме различных тренировочных состязаний.

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

Специальная физическая подготовка (СФП).

Направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развивая:
- скоростно-силовую выносливость;
- специальную выносливость;
- координацию и др.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся.

Упражнения ***косвенного влияния*** заключаются:
- в координации движений при ударах и защитах,
- в передвижении,
- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), - специальные упражнения с партнером.

Физические упражнения ***прямого влияния*** по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в каратэ:
- маховые движения ногами,
- прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции ,
- с техническими приемами;
- силовыми упражнениями,
- координативными упражнениями,
- статической нагрузкой,

создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координативной подготовки.

В ходе тренировки работа ведется не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. 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.

Силовая подготовка имеет важное значение для успешной спортивной тренировки и участия в соревнованиях. В зависимости от преимущественного характера рабочих движений сила мышц приобретает специфические качества, которые все больше проявляются по мере роста спортивного мастерства. Основными специфическими видами силы в каратэ являются ***скоростная сила*** и ***взрывная сила.***

- **СКОРОСТНАЯ СИЛА** характеризует способность мышц к быстрой реализации неотягощенного движения или движения против относительно небольшого внешнего сопротивления. Скоростная сила оценивается, как правило, показателем скорости движения.
- **ВЗРЫВНАЯ СИЛА** характеризует способность мышц к проявлению значительных напряжений в минимальное время. Взрывной тип мышечного напряжения присущ движениям по преодолению значительных сопротивлений (борцовские броски). Основная особенность этих движений заключена в необходимости быстро развить значительное усилие, максимум которого достигается преимущественно к концу движения. Условия работы мышц в каратэ требуют преимущественного развития скоростной силы мышц в ациклическом режиме.

При работе с *малым весом* одновременно с ростом силы увеличивается выносливость и быстрота движений, выполняемых как с весом, так и без него.

При работе с *большим весом* в значительной степени вырастает сила, при однократном движении увеличивается также скорость.

Выносливость при работе без веса начинает снижаться и может стать даже ниже исходного уровня.

Рост силы зависит также от уровня подготовленности спортсмена. Чем хуже подготовлен спортсмен, тем интенсивнее прирост силы. Но с повышением мастерства темп прироста силы уменьшается и может быть восстановлен только соответствующими специальными средствами.

Одним из средств прироста силы являются резиновые, пружинные и другие амортизаторы и эспандеры. Резиновые и пружинные амортизаторы используют для развития силовой выносливости, которая в видах спорта ациклического характера особенно в тех, где основную роль играет искусство управления движениями и техническое исполнение движений, играет второстепенную роль, особенно по мере роста мастерства спортсмена.

Скоростная сила - это движения, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения конечности в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления. Здесь же можно различать

движения, связанные с быстротой реагирования на сигнал или ситуацию в целом, с быстротой отдельных однократных напряжений и с частотой повторных напряжений.

Если при преодолении сопротивления мышечное усилие развивает максимальное ускорение, то имеет место ***взрывная сила***.

В тренировке спортсменов высокой квалификации развитие взрывной силы и реактивной способности мышц должно осуществляться при помощи ударного метода.

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.

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

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

Динамическая силовая выносливость характерна для упражнений с многократными и значительными напряжениями мышц при относительно невысокой скорости движений.
Статическая силовая выносливость необходима для длительного удержания с предельным и субпредельным напряжением.

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

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

Активная гибкость. При выполнении упражнений на гибкость амплитуду движений необходимо увеличивать постепенно за счет растяжения мышц и связок. Эффективность развития гибкости зависит прежде всего от правильного выбора упражнений, способствующих повышению подвижности в суставах. Упражнения можно разделить на 2 группы:
1 .Упражнения на растягивание, к которым относятся медленные, маховые и пружинящие, а также с применением внешней силы (принудительные).
2. Силовые упражнения динамического и статического характера, характерные повышенным мышечным напряжением.

Упражнения на растягивание.

- ***Медленные движения***

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

В основном, медленные движения применяются в разминке:

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

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

- ***Маховые упражнения.***

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

Таким образом, маховые упражнения целесообразно применять в процессе общей и специализированной разминки (повторение базовой техники Кихон), а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и развития активной подвижности в суставах.

- ***Пружинистые движения.***

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться.

Как и маховые упражнения, пружинистые движения являются рывковыми, и действие их кратковременно.

Однако они имеют свои преимущества:

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

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

Силовые упражнения для развития активной гибкости.

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

При планировании многолетней подготовки спортсмена предусматривают 3 этапа развития гибкости:

- Суставная гимнастика.

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

- Развитие специальной гибкости.

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

- Сохранение достигнутого уровня гибкости.

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

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

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

Физическая подготовка - процесс, направленный на всестороннее развитие организма человека, укрепление его здоровья, на развитие физических (двигательных) качеств, позволяет предупредить заболевания и травмы, отклонения в физическом состоянии и развитии, уменьшает снижение работоспособности, укрепляет восстановление затраченной нервной и мышечной энергии.

Техническая подготовка.

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

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

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

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

На первой стадии осуществляется начальное обучение технике карате, создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем развертывается углубленное совершенствование техники карате. На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются. От других видов единоборств карате отличается своими приемами защиты.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ.

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

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

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

- сверху-вниз; снизу-вверх;
- снаружи-внутрь; изнутри-наружу.

Помимо этого существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.

Защитная техника - блоки руками.

Классификация блоков по характеру взаимодействия с атакующей конечностью:

УКЭ-ВАДЗА (БЛОКИ)			
	Группы СОГ 1,2		
1.	**ХАРАЙ-ВАДЗА** ***«сметающие***	❖ ГЭДАН-БАРАЙ	«Сметающий» блок предплечьем. Защита нижнего уровня от атак руками или ногами.
		❖ АГЭ-УКЭ	«Восходящий» блок верхнего уровня внешней стороной

	блоки»- блоки, вектор прилагаемой силы которых перпендикулярен вектору атаки.		предплечья.
		❖ СОТО-УКЭ	Блок внешней стороной предплечья снаружи-внутрь.
		❖ УТИ-УДЭ-УКЭ	Блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу.
		❖ СЮТО-УКЭ	Блок «рука-нож». Проводится внешней стороной предплечья и ребром ладони, как единым целым. Изнутри-наружу, по диагонали сверху-вниз.
		❖ ОТОСИ-УКЭ	Блок внешней стороной предплечья сверху-вниз.
		❖ МОРОТЭ-УКЭ	Усиленный блок внутренней стороной предплечья. Мощный, «сносящий»блок-удар, основанный на обратном вращении бедер.
		❖ ТАТЭ-СЮТО-УКЭ	«Сметающий» блок ребром вертикальной ладони.
		❖ ДЗЮДЗИ-УКЭ	Блок «крест» по верхнему и нижнему уровням.
2.	**ОСАЭ-УКЭ** ***«подавляющие» блоки-*** в которых вектор прилагаемой силы направлен под углом-навстречу вектору атаки, силовое «подавление» атаки .	❖ УДО-ОСАЭ-УКЭ	«Давящий» блок внешней стороной предплечья.
		❖ СЁ-ОСАЭ-УКЭ	«Давящий» блок раскрытой ладонью сверху-вниз.
		❖ ТЭЙСЁ-ОСАЭ-УКЭ	«Давящий» блок основанием ладони сверху-вниз.
		❖ КАКУТО-УКЭ	Блок внешней стороной согнутого запястья снизу/вверх.
		❖ СЁ-НАГАСИ-УКЭ	Отводящий блок ладонью изнутри-наружу по верхнему уровню.
		❖ ХАЙВАН-НАГАСИ-УКЭ	Отводящий блок внешней стороной предплечья.
		❖ КАКИВАКЭ-УКЭ	Блок-клин. Выполняется при захвате спереди обеими руками.
		❖ КОСА-УКЭ	Комбинированный блок, перекрывающий одновременно средний и верхний уровни.
		❖ ХАЙСУ-УКЭ	Блок тыльной стороной ладони и предплечья.
	НАГАСИ-УКЭ ***«отводящие, мягкие» блоки,*** в которых вектор прилагаемой силы лишь слегка изменяет направление движения	❖ СУКУЙ-УКЭ	«Черпающий» блок внешней или внутренней сторонами предплечья с последующим разбалансом атакующего в разных формах выполнения.
3.			

	атакующей конечности.		
4.	**АВАДЗЭ-УКЭ** Формы блоков двумя руками одновременно.	❖ ТЭЙСЁ-АВАДЗЭ-УКЭ	Двойной блок основаниями ладоней.
		❖ СОКУМЕН-АВАДЗЭ-УКЭ	Блок тыльной стороной ладони и предплечьем в сторону.
		❖ РЁ-ВАН-КАКИВАКЭ	Раздвигающий блок внешними ребрами предплечий перед собой. Ладони раскрыты.
		❖ ХАЙТО-КАКИВАКЭ	Раздвигающий блок внутренними ребрами предплечий, перед собой. Ладони раскрыты.
		❖ МАНДЗИ-УКЭ	Блок «свастика». Комбинированный блок.
		❖ ТЭКУБИ-КАКЭ-УКЭ	Отжимающий блок тыльной (внешней) стороной кисти и предплечья. Запястье сильно согнуто («крюком»).
		❖ ЭМПИ-УКЭ	Блок сгибом локтя.

Рассматриваемые в разделе движения относятся к простейшим приемам «зонной» защиты, когда предплечье одним движением перекрывает весь уровень атаки, и поэтому они считаются более надежными и прочно вошли в арсенал базовой техники СЕТОКАНА.
Блоки необходимо ставить, упреждая атаку противника. Блок при этом преследует следующие цели:
1. Разрушение атаки противника.
2. Парирование.
3. Блок и атака.
4. Выведение противника из равновесия.
5. Отход.
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.

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

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

3. *Положение локтя.* Эффективность блока зависит от концентрации всей

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

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

5. *Блок-атака.*

Защитная техника - блоки ногами.

Главное преимущество, которое может дать защита с помощью ног, это оставить свободными руки для других действий или для усиления защиты. В приемах защиты ногами используются колени, голени и стопы.

УКЭ-ВАДЗА (БЛОКИ)			
		Группы СОГ 1,2года	
1.	**КЭРИ-УКЭ** удары ногами, проводимые по атакующим поверхностям.	❖ ТЭЙСОКУ СОТО-МАВАСИ-УКЭ	Блок подошвой снаружи-внутрь круговыми движениями.
		❖ ХАЙСОКУ УРА-МАВАСИ-УКЭ	Блок подъемом стопы изнутри-наружу круговыми движениями. Соответствует УРА-МИКАДЗУКИ
		❖ СОКУТО-КЭАГЭ-УКЭ	Подбивающий вверх блок ребром стопы. Соответствует ЁКО-КЭАГЭ.
		❖ СУНЭ-УКЭ	Блок голенью снаружи-внутрь, круговым движением.
		❖ СУНЭ-МАВАСИ-УКЭ	Блок, выполняемый в виде удара МАВАСИ-ГЭРИ голенью по атакующей ноге противника.
		❖ НАМИ-АСИ	Восходящий блок подошвой стопы.
		❖ ХАЙСОКУ-КЭАГЭ-УКЭ	Восходящий блок подъемом стопы. Соответствует удару МАЭ-ГЭРИ.
		❖ ТЭЙСОКУ-КОМИ-УКЭ .	Останавливающее движение подошвой на начальной фазе атаки ногой.

Любой защитный прием ногой обязательно сопровождается немедленной контратакой, нередко той же ногой.

Атакующая техника руками, ногами.

- **УДАРЫ РУКАМИ**:

Удельный вес технических действий в атаке и защите приходится

на приемы, выполняемые руками, и составляет около 60-70% - от общего технического арсенала.

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

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

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

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

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

- приемы защиты (УКЭ-ВАДЗА) и
- удары (ТОРИ-ВАДЗА).

В свою очередь **удары** подразделяются на несколько типов

ТОРИ-ТЭ или ТОРИ-ВАДЗА			
		Группы СОГ 1,2 года	
1.	**ЦУКИ-ВАДЗА** *(прямые)* - «пробивающие» или «протыкающие» удары. К ЦУКИ относятся удары, в которых ударная поверхность движется к поражаемой	❖ СЭЙКЕН ТЁКУ-ЦУКИ	Прямой удар перед собой попеременно обеими руками.
		❖ ГЯКУ-ЦУКИ	« Обратный удар», основной контратакующий удар.
		❖ ДЗЮН-ЦУКИ	« Удар вдогонку», выполняемый на месте.
		❖ ОИ-ЦУКИ	« Удар вдогонку», выполняемый при перемещении вперед или назад.
		❖ УРА-ЦУКИ	«Перевернутый удар». Кулак обращен ладонью вверх. На коротких дистанциях.
		❖ ТАТЭ-ЦУКИ	«Вертикальный удар». Удар вертикальным кулаком. На средней дистанции.
		❖ АГЭ-ЦУКИ	Восходящий удар прямо-вверх: наносится снизу в подбородок.
		❖ АВАДЗЭ-ЦУКИ	Удар обеими руками одновременно по двум уровням.
		❖ ЯМА-ЦУКИ	« Удар-гора». Сложная техника двойного удара.

	цели по прямолинейной траектории, причем ударная поверхность и запястье ударной руки все время находятся в одной плоскости.	❖ ОТОСИ-ЦУКИ	Удар вниз.
		❖ КИДЗАМИ-ЦУКИ	Мгновенный, реверсивный удар-«укол» с передней руки.
2.	**УТИ-ВАДЗА** ***(рубящие)*** - К УТИ-ВАЗА относятся удары , в которых ударная поверхность движется к поражаемой цели по дуге, где центром вращения служит локоть ударной руки, а предплечье - радиусом вращения. Поэтому их называют еще радиальными или « рубящими» ударами.	❖ СЮТО-УТИ	Удар внешним ребром ладони. Выполняется в различных вариантах.
		❖ ХАЙТО-УТИ	Удар ребром ладони со стороны указательного пальца (гребнем кисти или основанием указательного пальца). Также применяется в качестве отбива. Выполняется в различных вариантах.
		❖ УРАКЭН-УТИ	Удар тыльной стороной кулака. Выполняется в различных вариантах.
		❖ ТЭЦУЙ-УТИ	Удар « железный молот», выполняется дном кулака, в разных вариантах.
		❖ ХАЙСУ-УТИ	Удар тыльной стороной ладони в сторону.
		❖ ХАСАМИ-УТИ	«Ножницы», одновременный удар двумя кулаками по бокам противника.
		❖ ТЭЙСЁ-УТИ	Удар основанием ладони от бедра по дуге.

- **СИЛА, ТОЧНОСТЬ, СКОРОСТЬ** - это главные составляющие любого удара, независимо от типа;
- Все удары отрабатываются по определенной схеме: «форма (индивидуально) - сила, резкость (на снарядах) - реальность (с партнером)»;

- Точная координация движения и дыхания: «вдох (исходное положение) - выдох (удар);
- Концентрация внимания и воли на ударной поверхности, позволяющая значительно увеличить физические параметры удара

(мощь, силу, скорость);

- Идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах).

- **<u>УДАРЫ НОГАМИ</u>**.

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

- технику стоек и перемещений в любом направлении,

- технику подбивов (АСИ-БАРАЙ);

- технику ударов (КЭРИ-ВАДЗА);

- технику защиты ногами (КЭРИ-УКЭ).

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

Традиционно удары различаются по траекториям движения ударных поверхностей:

		Группы: СОГ 1 года	
1.	**КЭРИ-АГЭ** ***(восходящие удары)-*** Удары, в которых ударная стопа двигается к цели по восходящей дуге, а центром вращения служит колено ударной ноги.	❖ МАЭ-ГЭРИ-КЭАГЭ	Фронтальный удар прямо перед собой, снизу-вверх. Ударные поверхности: основания пальцев стопы (КОСИ) или пятка (КАКАТО).
		❖ ЁКО-ГЭРИ-КЭАГЭ	Боковой « восходящий» удар ребром стопы снизу-вверх. Колено ударной ноги - центр вращения. Проводится по трем уровням. Выполняется из различных стоек.
2.	**КЭРИ-КОМИ**	❖ МАЭ-ГЭРИ-	Фронтальный толчковый

	(прямые, пробивающие удары) - Разряд толчковых ударов, к ним относятся удары с прямолинейной траекторией движения ударной стопы.	КЭКОМИ	удар либо основаниями пальцев, либо пяткой. Проводится преимущественно задней ногой из исходной стойки и трактуется как останавливающий удар (стопинг) по среднему уровню.
		❖ ЁКО-КЭКОМИ	Боковой пробивающий толчковый удар. Выполняется либо ребром стопы (СОКУТО), либо пяткой (КАКАТО): выбор ударной поверхности зависит от массы и жесткости атакуемой цели.
		❖ УСИРО-КЭКОМИ	Толчковый удар пяткой или ребром стопы назад. Выполняется по всем трем уровням.
3.	**МАВАСИ** ***(круговые удары) -*** Удары в горизонтальной плоскости. Колено является центром вращения.	❖ МАВАСИ-ГЭРИ	Круговой хлесткий удар в горизонтальной плоскости, перед собой. Выполняется по всем уровням из различных стоек.
		Группы СОГ 2	
		❖ УРА-МАВАСИ-ГЭРИ	« Обратный» круговой удар. Проводится либо пяткой, либо подошвой стопы по всем уровням.
		❖ ГЯКУ-МАВАСИ-ГЭРИ	Удар носком ноги, движущейся по сложной траектории. Обводной удар.
		❖ МИКАДЗУКИ-ГЭРИ	Сбивающий удар « полумесяц» подошвой стопы. Относится преимущественно к защитным действиям.
		❖ УРА-МИКАДЗУКИ	«Обратный полумесяц». Выполняется как в атакующем, так и в защитном вариантах.
		❖ КАКАТО-ГЭРИ	Удар пяткой сверху - вниз

			после высокого маха. Добивающий удар.
4.	**ХИДЗА-ГЭРИ** ***(удары коленом).***	❖ МАЭ-ХИДЗА-ГЭРИ	Фронтальный удар коленом. Выполняется либо в виде толчка вперед, либо снизу-вверх.
		❖ МАВАСИ-ХИДЗА-ГЭРИ	Круговой удар коленом сбоку-вперед.
5.	**ФУМИКЭРИ или ФУМИКОМИ** ***(удары-*** ***« штампы»)*** - Удары стопой не выше уровня колена.	❖ МАЭ-ФУМИКОМИ	Фронтальный нисходящий прямой удар пяткой.
		❖ ЁКО-ФУМИКОМИ	Фронтальный нисходящий прямой удар пяткой в сторону.
		❖ УСИРО-ФУМИКОМИ	Фронтальный нисходящий прямой удар пяткой назад.
		❖ УСИРО-ГЭРИ-КЭАГЭ	Короткий удар пяткой назад. Используется при захвате сзади: ахилловым сухожилием наносится удар в пах.
6.	**ТОБИ-ГЭРИ** ***(удары в прыжке).***	❖ НИДАН-ГЭРИ	Удар в прыжке по двум уровням обеими ногами поочередно: сначала по среднему задней ногой, смена ног - удар по верхнему уровню.
7.	**ПОДБИВЫ**	❖ АСИ-БАРАЙ	Подбив подошвой осуществляется мощным круговым движением. Стопа развернута ребром к полу, в разных вариантах.
	« ПОДРЕЗЫ» голенью	❖ МАВАСИ-ГАРИ	Выполняются разных вариантах.
	КОМБИНИ- **РОВАНИЕ обоих типов подбивов.**	❖ АСИ-БАРАЙ - КАЙТЕН-ГАРИ	«Сметающий» подбив под переднюю ногу противника своей задней ногой, резкий уход всем телом вниз, поворот корпуса на 180*, широкое круговое « подрезание» тыльной стороны голени опорной ноги

5. Перечень информационного обеспечения программы

Список литературы

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.

2. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.

3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.

4. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.

5. Гогунов Е.Н, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.

6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.

7 . Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.

8. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.

9. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.

10. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.

11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.

12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Воениздат», 2001 г.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Бои по Каратэ-до (Александр Герунов 1,2 части) [DVD диск]

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской федерации [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru
2. Федерация Сётокан каратэ-до Интернэшнл России [Электронный ресурс] Режим доступа: http://www.skif-russia.ru