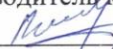






**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 6 «Перспектива»**

660094, Россия, Красноярский край, город Красноярск, улица Кутузова, дом 52
тел. (391) 260-72-01, факс (391) 260-98-41, e-mail: lyc6@mailkrsk.ru;
<https://liceum6.gosuslugi.ru/>

ОГРН 1022401951659, ИНН/КПП 2461023902/246101001, ОКПО 55582673

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>РАССМОТРЕНО Руководитель кафедры ФК  Бутан Г.С. Протокол №1 от «30» августа 2024 г.</p> | <p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Кугенек Н.А.  Протокол №1 от «30» августа 2024 г.</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ Лицей № 6 «Перспектива»  А.К. Лавриченко Приказ № 286 от «31» августа 2024 г.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительной образовательной программе «Каратэ»
на 2024-2025 учебный год
спортивно-оздоровительной группы
Количество часов в неделю 3 часов
Срок реализации программы 1 год
Возраст занимающихся 7-17 лет

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 1.ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| 2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ..... | 6 |
| 2.2.Общие требования к организации учебно-тренировочной работы..... | 8 |
| 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ..... | 8 |
| 3.1.Организационно-методические указания..... | 8 |
| 3.1.1.Спортивно-оздоровительный этап..... | 8 |
| 3.2.Углублённое медицинское обследование..... | 10 |
| 3.3.Текущий контроль тренировочного процесса..... | 11 |
| 3.4.Теоретическая подготовка..... | 12 |
| 3.5.Воспитательная и психологическая подготовка..... | 15 |
| 3.5.1.Средства и методы психологической подготовки..... | 17 |
| 3.5.2.Специальная психологическая подготовка..... | 21 |
| 3.6.Инструкторская и судейская подготовка..... | 23 |
| 3.7. Техничко-тактическая подготовка..... | 24 |
| 3.8. Система КЮ-квалификаций в каратэ..... | 27 |
| 3.9. Контрольные нормативы..... | 28 |
| 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду единоборства Кёкусинкай (спортивная дисциплина – Кёкусин) разработана Головниным Александром Анатольевичем и инструкторами – преподавателями и специалистами Школы «Головнин Додзё» с учётом климатических условий региона Сибири и Крайнего Севера, в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 — ФЗ; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14); Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Уставом Учреждения и другими локальными актами Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа по Кёкусинкай (Кёкусин) базируется на нормативно-правовых документах, принятых в законодательном порядке соответствующими государственными органами и составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Программа охватывает систему подготовки каратистов, а именно: техническую, тактическую, физическую, психологическую, теоретическую воспитательную работу с юными каратистами, средства и методы восстановления их работоспособности, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям единоборством Кёкусинкай каратэ;
- совершенствование у занимающихся целостного представления о Кёкусинкай (кёкусин) каратэ) в частности;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка единоборцев высокой квалификации;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств, развитие самостоятельности, творческой деятельности;

- профессиональную подготовку (подготовку инструкторов и судей по Кёкусинкай каратэ).

Программа предназначена для инструкторов-преподавателей ДЮСШ и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающихся.

При распределении времени обучения по программному материалу в учебном плане основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

В основу программы занятий по «кёкусинкай каратэ»)» заложены законодательные и нормативные документы, организующие деятельность учреждений дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивной направленности.

В программу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов Кёкусинкай каратэ в России и Японии, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания целостной системы тренировочно-соревновательной подготовки учащихся отделений Кёкусинкай каратэ, учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности области и оказания методической помощи тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования ДЮСШ, ДЮКФП, СДЮСШОР области в построении и реализации процесса спортивной подготовки юных спортсменов. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства.

Программа решает задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- Подготовка спортсменов высокой квалификации по Кёкусинкай каратэ;
- Воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых каратистов, владеющих техникой, тактикой и философией Кёкусинкай (кёкусин) каратэ;

- Подготовка инструкторов и судей по Кёкусинкай (кёкусин) каратэ.

- Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, а так же дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала для спортивно-оздоровительных групп.

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы юных спортсменов. Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования КЮ-тесты, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет успеваемости путем: а) текущей оценки усвоения изучаемого материала; б) выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке, для чего 2 раза в год организуются аттестационные сборы. Принимать участие в аттестационных сборах спортсмены могут в зависимости от уровня личной подготовки, касающейся физического и психологического состояния занимающихся. Так же показателем прогрессивного обучения Кёкусинкай каратэ является участие в соревнованиях различных уровней и квалификации.

Присвоение КЮ-квалификаций спортсмену является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении. КЮ-квалификаций объединены в программе, в отдельный параграф, в котором раскрыты: форма, методика и ее требования к проведению

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки каратистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей:

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ Каратэ Кёкусинкай «КРС ОО БИ Кёкусин кайкан» по виду единоборства Кёкусинкай реализуется программа в спортивно-оздоровительных группах.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигших 10-летнего возраста, желающие заниматься Кёкусинкай каратэ и имеющие медицинский допуск (разрешение) врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники Кёкусинкай каратэ.

2.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки спортивно-оздоровительных групп и для отдельных спортсменов, если это требуется и с учетом имеющихся условий.

В основу комплектования учебных групп (табл.1) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования
по физической и спортивной тренировке**

| Год обучения | Мин. возраст для зачисления (лет) | Мин. число учащихся в группе | Макс. число учащихся в группе | Макс. кол-во учебных часов в неделю |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| Спортивно-оздоровительная группа по Кёкусинкай каратэ | | | | |
| Весь период | 10-18 | 15 | 20 | 3 |

1. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.
 2. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
 4. Количество установленное в отделении учебных групп является минимальным.
 5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более, чем на 25%.
- Примерный учебный план для отделений Кёкусинкай каратэ представлен в таблице. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 42 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Примерный учебный план на 36 недели учебно-тренировочных занятий

| № | Разделы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | Всего |
|---|---------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|-------|
| 1 | О Ф П | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 12 | -- | -- | 123 |
| 2 | С Ф П | 5 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | -- | -- | 69 |
| 3 | Т Т П | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | -- | -- | 32 |
| 4 | Теория | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | -- | -- | 18 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | - | -- | -- | 2 | -- | -- | -- | -- | - | 2 | -- | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 6 | Контрольные соревнования | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 8 | Восстановительные мероприятия | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 9 | Медицинское обследование | - | 3 | -- | -- | -- | -- | -- | 3 | - | -- | -- | 6 |
| 10 | Воспитательная работа | В процессе занятий | | | | | | | | | | | |
| 11 | Всего за месяц | 21 | 28 | 25 | 28 | 29 | 29 | 31 | 32 | 27 | 2 | -- | 252 |
| | Всего за год | 252 | | | | | | | | | | | |

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

| | |
|--------------------------------|-----|
| Группы | СО |
| ОФП | 85% |
| СФП | 5% |
| Технико-тактическая подготовка | 10% |

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Организационно-методические указания

Многолетнюю подготовку от новичка до спортсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д).

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья. Подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

3.1.1. Спортивно-оздоровительный этап

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные Показатели, физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|-------|
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17-18 |
| Рост | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | + | + | | | | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | + | + | + | | |
| Сила | | | | + | + | | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | | | | | + | + | + |
| Аэробные возможности | | | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | | + | + | | | | |
| Координация | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | | | |

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации Кёкусинкай каратэ и овладение основами техники.

Основные задачи:

1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
2. Укрепление здоровья: закаливания организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствование сердечно-сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы.
3. Совершенствование физических качеств; быстроты, силы, выносливости, гибкости и т.д.

4. Формирование специальных способностей для успешного овладения техникой Кёкусинкай: координации движений; подвижности в суставах; обучение умениям напрягать и расслаблять мышцы; обучение основам техники ударов и защиты; обучение самостоятельному ведению спортивного поединка.

5. Воспитание нравственно-культурологических основ Кёкусинкай каратэ: биография М. Ояма; правила поведения; этикет принятый Всемирной организацией Кёкусинкай каратэ; развитие Кёкусинкай в Архангельской области.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам
2. возрастные особенности физического развития.
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения
2. общеразвивающие упражнения
3. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др)
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
5. метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др)
6. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов)
7. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.
8. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Особенности и обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств. Необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

3.2. Углубленное медицинское обследование

Каждый год все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных каратистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий:

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

3.3. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования. Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования.

Текущее обследование на основании, которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении текущих обследований рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса – средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СП и соревновательная подготовка – СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах – интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется повторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца ЧСС считается в течение 10, 15 или 30сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию в табл. 17 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения

| ЧСС (уд/мин) | Направленность |
|--------------|------------------------------------------------|
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатно-анаэробная (специальная выносливость) |
| 170-200 | Алактатно-анаэробная (скорость-сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 18 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

| Интенсивность | ЧСС | |
|---------------|------------|-------------|
| | уд/10 сек | уд/мин |
| Максимальная | 30 и более | 180 и более |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

3.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить каратиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников,

следить за действиями судей, их реакцией на действия каратистов в атаке и в защите, их перемещениями по татами, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по Кёкусинкай каратэ.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных каратистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое значение необходимо уделять рассказам о традициях Кёкусинкай (кекусин) каратэ, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом история Кёкусинкай каратэ и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т. д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерный программный материал теоретических занятий

1. Физкультура и спорт в РФ:
 - Физкультура как часть физического воспитания
 - Место Кёкусинкай каратэ в общей системе физического воспитания

- Российские соревнования юниоров
 - Личное и общее значение занятий Ф.В. и С.
 - Прикладное значение занятий Кёкусинкай каратэ)
 - Международные спортивные связи российских спортсменов
2. История развития Кёкусинкай каратэ:
- Восточные единоборства и место каратэ в них
 - Основатель стиля Кёкусинкай каратэ Масутацу Ояма, жизнь и судьба.
 - Кёкусинкай каратэ в мире
 - Развитие Кёкусинкай каратэ в РФ.
 - Развитие юношеского резерва в Кёкусинкай каратэ
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:
- Общие понятия о строении и функциях организма человека
 - Ознакомление с расположением основных мышечных групп
 - Работоспособность мышц и подвижность в суставах
 - Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани
 - Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
 - Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.
 - Понятие об утомлении и переутомлении
 - Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.
4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:
- Гигиенические требования к местам проведения занятий.
 - Причины травм и их профилактика
 - Массаж и самомассаж
 - Личная гигиена

- Вред курения и алкоголя
- Правильное питание спортсмена
- Врачебный контроль и самоконтроль
- Оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжениях, ушибах и переломах
- Дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения

травматизма и несчастных случаев

5. Основы техники Кёкусинкай (кекусин) каратэ):

- Общая характеристика
- Индивидуальные особенности выполнения
- Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка
- Качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений единоборца - каратиста.

6. Места занятий и оборудование:

- Этикет и правила поведения в зале
- Оборудование мест проведения тренировок и соревнований

7. Одежда для занятий Кёкусинкай каратэ

8. Методика обучения и тренировка:

- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков,

физических и волевых качеств.

- Определение и исправление ошибок
- Особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми-подростками, юношами.
- Перспективное планирование
- Индивидуальный план и дневники
- Разминка, ее значение
- Участие в соревнованиях

9. Инструкторская и судейская практика:
- Виды соревнований
 - Ознакомление с правилами проведения соревнований
 - Подготовка мест проведения занятий и соревнований
 - Правила и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд
 - Положения о соревнованиях для различных возрастных групп
 - Терминология Кёкусинкай каратэ
 - Принципы составления расписания соревнований
 - Обеспечение безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3.5. Воспитательная и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время

тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как Кёкусинкай каратэ, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жестких отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность – состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению

В практике Кёкусинкай (кекусин) каратэ) задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом

может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

3.5.1. Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- Психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие.
- Психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые.
- Психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- Средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы
- Средства воздействия на интеллектуальную сферу
- Средства воздействия на эмоциональную сферу
- Средства воздействия на волевую сферу
- Средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д). убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются

актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

На рис.2 представлена схема ситуативного управления психическим состоянием и поведением юных спортсменов.

Высокий результат в Кёкусинкай каратэ предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно

действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.



Развитие волевых качеств каратиста.

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной каратистом цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы каратисты вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений

боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к кюкусинкай (кекусин) каратэ) как к искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с каратистом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы каратист относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать каратистам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у каратистов умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить каратистам примеры о том, как выдающиеся мастера российского татами, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, каратист начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования. Его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять каратиста встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость каратиста проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

3.5.2. Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- Ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- Формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- Преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- Моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает каратист перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- Ощущение сердцебиения
- Сухость во рту

- Частая зевота
- Неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию
- Влажные ладони и ступни
- Изменение голоса (хриплый голос)
- Дрожание мышц, пальцев рук (тремор)
- Покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика)
- Ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело – когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- Заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один – два дня до турнира
- Бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом.
- Ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль
- Мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой
- Любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления
- Раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей.
- Спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью
- Спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

3.6. Инструкторская и судейская подготовка

Кёкусинкай каратэ, как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса каратиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе Кёкусинкай (кекусин) каратэ).

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кёкусинкай (кекусин) каратэ). Поочередно выполняя роль инструктора, каратисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией Кёкусинкай (кекусин) каратэ), правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда каратисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у каратиста – новичка на соревновании типа «открытое татами».

Судейская практика дает возможность каратистам получить квалификацию судьи по Кёкусинкай каратэ). В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытое татами». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

3.7. Техничко-тактическая подготовка

Программный материал по технической и тактической подготовке

| | Атака | Защита | Контратака, выход из нее | Развитие контратаки |
|---|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1 | Хидари ой-цки (прямой левой) | Миги гедан-барай (блок правой рукой) | Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад | Хиза-гери, шаг назад ,маваши-гери гедан |
| | Хидари ой-цки (прямой левой) | Миги гедан-барай (блок правой рукой) | Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад | Маваши-гери чудан, шаг назад мае-гери ой |
| | Хидари ой-цки (прямой левой) | Хидари гедан-барай | С шагом под 45° маваше-цки (боковой правой), шаг назамаваше-гери гедан инсайт | Ороше-цки, шаг назад маваши гери едан |
| 2 | Миги гяку-цки (прямой левой) | Миги гедан – барай | Хидари маваше-цки, шаг назад миги ой-цки | Миги хиза-гери, хидари шито-цки, шаг назад |
| | Миги гяку-цки (прямой левой) | Миги гедан-барай | Миги гяку-цки, шаг под углом 45° | Хидари хиза-гери, хидари шито-цки, шаг назад |
| 3 | Хидари шито-цки | Миги гедан-барай | Хидари ороше-цки, шаг назад шито-цки миги | Миги шито-цки, разножка, май-гери, гяку-цки. |

| | | | | |
|---|-------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| | | | маваше-гери гедан инсайт | |
| | Хидари шито-цки | Хидари гедан-барай | С шагом вперед вправо маваше-цки, шаг азад миги маваше-гери чудан | Ороше маваше-цки хидари, шаг назад,маваше гери. |
| 4 | Миги шито-цки | Миги гедан-барай | Разножка хидари май-гери чудан | |
| | Миги шито-цки | Миги гедан-барай | С шагом вперед влево маваше-цки, шаг назад миги гяку-цки | Миги маваше цки |
| 5 | Хидари ороше-цки (верхний правой) | Подставка плеча | Ороше маваши-цки миги | Хидари ой-цки, миги маваше-гери гедан |
| | Хидари ороше-цки (верхний правой) | Уход с линии атаки влево | Маваше гери чудан правой | Разножка, маваше-гери гедан |
| 6 | Миги ороше-цки (верхний правой) | Удар, подставка плеча | Маваши гери гедан инсайт | Разножка, маваше-гери по задней ноге |
| | Миги ороше-цки (верхний правой) | Отход назад | | |
| 7 | Хидари мавасе-цки (боковой удар левой) | Подставка локтя | Хидари ой-цки, шаг назад хидари май гери | Миги гяку-цки, маваше-гери гедан инсайт |
| 8 | Миги маваши-цки | Подставка локтя | Прямой правой рукой, шаг назад миги маваше-гери гедан | |

Атака ногами

| № | Атака | Защита | Контратака, выход из нее | Развитие контратаки |
|---|-----------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Хидари май-гери (прямой левой) | Миги гедан барай | Хидари маваше-гери гедан, шаг влево, миги маваше-цки чудан | Маваше-гери едан, шаг назад, май-гери |
| | Хидари май-гери (прямой левой) | Миги гедан барай | Шаг влево, миги хиза-гери | Миги маваше-цки, разножка, хиза -гери левой, шаг назад, маваше-гери едан. |
| 2 | Миги май-гери | Миги гедан барай | Шаг влево, маваше-цки правой, шан вправо, маваше-гери гедан левой. | |
| 3 | Миги хиза гери | Отбив в сторону | Хидари маваше-гери гедан или хиза гери едан. | Хиза гери миги, шито цки правой, шаг назад маваше гери чудан. |
| | Миги хиза гери | Двойной блок локтями | Шаг назад мая-гери едан, шаг влево в сторону маваше-цки чудан. | Разножка, миги маваше-гери гедан инсайт |
| 4 | Хидари ороше- киаге | Шаг назад | Миги маваше-гери гедан | Миги шито цки, хиза-гери левой. |
| | Хидари ороше- киаге | Гедан- уке (верхний блок) | С шагом вперёд оя цки, шаг назад маваше | |

| | | | | |
|---|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| | | | гери гедан инсайт. | |
| 5 | Миги ороше-киаге | Шаг назад | Миги маваше- гери гедан | Миги маваше цки |
| 6 | Хидари маваше-гери гедан (круговой удар в бедро) | Миги кадже-уке (блок коленом) | Шаг вперед хидари хиза гери, шаг назад гяку цки. | Маваше-гери гедан инсайт, гяку цки |
| | Хидари маваше-гери гедан (круговой удар в бедро) | Миги кадже-уке (блок коленом) | Шаг вперед миги оя цки | |
| | Хидари маваше-гери инсайт (по внутренней стороне бедра) | Хидари кадже-уке | Маваше -гери гедан правой | Гяку цки, разножка хиза гери |
| | Хидари маваше-гери чудан (круговой удар в корпус) | Двойной блок | Миги маваше- гери чудан или едан | Миги маваше- цки, хидари хиза гери, шаг назад хидари гяку-цки |
| | Хидари маваше-гери чудан (круговой удар в корпус) | Двойной блок | Навстречу маваше- гери гедан левой | |
| | Хидаре маваше-гери едан | Двойной блок | Шаг назад хидари маваше- гери гедан, шаг влево под 45°, миги маваше- цки чудан | Хиза гери |
| 7 | Миги маваше- гери гедан | Хидари каджи-уке | Миги маваше- гери гедан инсайт | Хидари маваше гери чудан или едан |
| | Миги маваше- гери гедан инсайт | Миги кадже- уке | Маваше гери чудан левой | Гяку цки, ой цки, маваше гери гедан по задней ноге |
| | Миги маваше- гери чудан | Двойной блок | Миги маваше гери гедан, | |

| | | | | |
|---|--------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| | | | маваше гери чудан левой, шаг назад миги май гери | |
| | Миги маваше гери едан | Двойной блок | Шаг вперёд под 45°, миги маваше гери едан | Миги хиза гери чудан или едан |
| 8 | Уширо гери (Удар с разворота прямой) | Гедан -барай | Маваше гери едан | Ой цки, шито цки |
| | Уширо гери (Удар с разворота прямой) | Уход в сторону влево | Маваше цки чудан | Хиза гери чудан |
| | Уширо гери (Удар с разворота прямой) | Уход в сторону вправо | Маваше гери гедан инсайт по дальней ноге | Маваше гери гедан, маваше гери едан |
| 9 | Уширо-маваше (Круговой удар с разворота) | Шаг назад | Маваше гери гедан инсайт, шаг под 45°, маваше цки | |
| | Уширо -маваше (Круговой удар с разворота) | Шаг в сторону вперёд влево | Маваше цки чудан | |
| | Уширо -маваше (Круговой удар с разворота) | Быстрое сближение | Маваше гери гедан левой | |

Вход в ближний бой

1. на атаку правой ногой или рукой – шагом левой ногой под углом 45° с ударом правой рукой в туловище, или правой ногой (хиза-гери, маваше-гери гедан, чудан или едан).
2. На атаку левой рукой или ногой – шагом правой под углом 45 ° с ударом левой рукой в корпус или левой ногой (хиза-гери чудан, едан, маваше-гери гедан, чудан, едан).

Выход из ближнего боя осуществляется шагом назад с прямыми ударами рук (ой, гяку-цки), после удара ногой отходом назад или под углом 45° с последующей контратакой чудан или едан.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика базируется на общей тактике. Тренер-преподаватель, руководствуясь программным материалом по общей тактике, возможностями спортсменов и особенностям предстоящих поединков, составляет каждому спортсмену тактические комбинации, которые с ростом спортивного мастерства всё больше и больше определяют успешность выступления.

2. Обязательными программными требованиями по индивидуальной тактике являются:

- каждая комбинация в атаке и контратаке должна заканчиваться акцентированным ударом;
- в каждой комбинации на контратаке мощными должны быть первый и последние удары;
- контратаки и встречные атаки должны, как правило, разучивать на первые удары противника.

Контратаки должны прерывать серийные атаки противника;

- при разработке комбинаций на контратаку надо исходить из того, что каждая атака противника должна быть наказуема, то есть на атаку противника должны последовать или контратака, или встречная атака;

- при разработке комбинаций индивидуальной тактики следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна всё больше и больше индивидуализироваться.

3.8. Система КЮ-квалификаций в каратэ

Показателем уровня и квалификации единоборца Кёкусинкай каратэ используется система КЮ-тестов, являющаяся аналогом квалификационно- разрядной системы других видов спорта. Чем выше пояс по иерархической лестнице, тем с большим уважением и почтением относится к нему меньший пояс. Это идёт с глубокой древности – почтение страшим, уважение к своему учителю и наставнику.

КЮ-тест- это испытание физических, психологических и специальных способностей спортсменов на разных уровнях его подготовки.

КЮ-тесты позволяют:

- 1.Оценить реальные способности спортсменов
- 2.Выявить недостатки подготовки
3. Расширить спектр методов влияния на занимающихся как личность, как спортсмена, как ученика
4. Стимулирование роста его профессиональной подготовки
5. Возможность общения с инструкторами разной квалификации

Для аттестации необходимо:

- заявка на участие в аттестационных сборах от спортсмена
- рекомендация тренера-преподавателя

Сборы проходят в 2-3 дня.

В первый день (и второй):

- а) ознакомление с программой сборов;
- б) тренировка со спортсменами, имеющих более высокий разряд

Во второй день (третий): экзамен на подтверждение заявленной КЮ-квалификации

**Таблица соответствия КЮ-квалификаций:
годам обучения, спортивным разрядам и поясам**

| Кю | Год обучения | Спортивный разряд | Пояс |
|-------|--------------|-------------------|------------------------------|
| 10 кю | 1 | - | Белый |
| 9 кю | 2 | - | Белый с синей полосой |
| 8 кю | 3 | 3 юн | Синий |
| 7 кю | 4 | 2 юн | Синий с жёлтой полосой |
| 6 кю | 5 | 1 юн | Жёлтый |
| 5 кю | 6 | 3 вз | Жёлтый с зелёной полосой |
| 4 кю | 7 | 2 вз | Зелёный |
| 3 кю | 8 | 1 вз | Зелёный с коричневой полосой |
| 2 кю | 9 | К.М.С | Коричневый |
| 1 кю | 10 | К.М.С | Коричневый с чёрной полосой |
| 1 Дан | 11 | М.С | Чёрный |

3.9. Контрольные нормативы

Для получения положительной оценки при сдаче контрольных нормативов необходимо сдать успешно 4 норматива из 5.

| № | Контрольное испытание | До 11 лет (кол-во раз) | До 15 лет (кол-во раз) | До 19 лет (кол-во раз) |
|---|----------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1 | Отжимание | 30 | 40 | 50 |
| 2 | Приседание | 30 | 40 | 50 |
| 3 | Упражнение для мышц брюшного пресса | 30 | 40 | 50 |
| 4 | Растяжка | зачёт | зачёт | зачёт |

Отжимания выполняются в упоре лёжа на кулаках, положение - нога на ногу, кулаки на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

Приседание выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, а руки скрестно удерживают отвороты кимоно. Спина при выполнении упражнения прямая. Приседания выполняются со сгибанием ног на угол не более 90°. Возвращение в исходное положение выполняется прыжком вверх с отрывом ступней от пола. Упражнение для мышц брюшного пресса (склепка) выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой. Ноги и корпус одновременно поднимаются вверх до касания руками пальцев ног. Растяжка. Растяжка оценивается удовлетворительно, если при выполнении шпагата нижняя точка туловища находится от пола не выше 20 см.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев на примере рукопашного боя /: Автореф. дис.... канд.пед. наук (13.00.04) / Астахов Сергей Александрович. - М., ВНИИФК, 2002 – 23с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
3. Бурцев, Г.А. Основы ведения рукопашного боя/ Г.А. Бурцев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 166 с.
4. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика [Текст] / А.Н Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 95 с.
5. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23с.
6. Дегтярев, И.П. Бокс [Текст]: Учебник / И.П. Дегтярев. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 154с.
7. Джероян, Г.О. Некоторые особенности удара в боксе [Текст] / Г.О Джероян, В.И Филимонов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 124с.
8. Захаров, Е.Н. Рукопашный бой [Текст]: Самоучитель / Е.Н Захаров. - М.: Культура и традиции, 1994. – 150 с.
9. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М Зациорский, Д.Д. Донской. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 223с.
- 10.Зациорский, В.М. Спортивная метрология [Текст] / В.М Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 247с.
- 11.Иванов, С.А. Основы рукопашного боя [Текст] / С.А. Иванов, К.Р. Тадеуш. – М.: Терра Спорт, 1998. – 368 с.