

Комитет по образованию Администрации г. Оленегорска
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принята на заседании
методического совета
01.09.2017 г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом директора ЦВР
№ 367 от 01.09.2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ КАРАТЭ»**

Возраст учащихся: 6-18 лет
Срок реализации: 10 лет

Автор-составитель:
Метелкин Леонид Викторович,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2017 год

...Победить других очень легко, победить себя очень трудно. Побеждая других, вы множите своих врагов, работая над собой, становясь лучше, неся добро и любовь людям, вы создаете себе друзей, и нет лучше победы, чем эта. Выбирайте трудный путь...

*Мастер Каратэ-До
Гичин Фунакоши
(Япония)*

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение детей Каратэ» (далее – Программа) разработана на основе учебно-методических пособий, разработанных старшим преподавателем кафедры физической культуры, инструктором каратэ А. Плескачевым, (5 Дан Шотокан каратэ, С-Петербург), программы квалификационных экзаменов по каратэ Д. Флиндта (6 Дан, Германия), в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008), требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерство Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р) и другими законодательными актами Российской Федерации. Программа является модифицированной.

Данная программа предусматривает стратегию и меры по развитию и стабилизации традиционной школы Каратэ-до в системе дополнительного образования. Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей формирующейся личности, мотивацию детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, профилактики криминального поведения подростков, пропаганду здорового образа жизни.

Основой программы является концепция развития объединения «Каратэ» в тесном сотрудничестве с областной всестилевой федерацией Каратэ и входящими в её состав детско-юношескими спортивными клубами области. Программа предлагает занятия по адаптированным для детей школьного и дошкольного возраста традиционным методикам. Для более качественного обеспечения физкультурно-массовой и спортивной работы осуществляется тесная связь с администрацией и общественными организациями области.

В группы объединения принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом, в том числе и те, у кого есть отклонения в состоянии здоровья (с разрешения врача). Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

Для решения поставленных задач занятия проводятся в группах различного уровня:

- стартовый (ОФП с элементами каратэ);
- базовый (ОФП с основами каратэ).

Состав учащихся и сроки реализации программы по уровням:

1. Стартовый уровень: ОФП с элементами каратэ, срок реализации – 4 года, возраст 6-10 лет;
2. Базовый уровень: ОФП с основами каратэ, срок реализации 6 лет, возраст 10-18 лет.

В целях определения, на каком уровне (стартовый, базовый) будет заниматься ребенок, предусмотрена вводная диагностика учащегося. Вводная диагностика проводится педагогом по разделу «Общая физическая подготовка» и позволяет определить уровень развития физических и прикладных двигательных умений и навыков. Проводятся испытания (тесты) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- силы;
- выносливости.

1. Стартовый уровень (ОФП с элементами каратэ), контингент которых составляют дети 6-10 лет, решает ключевую задачу - приобщение ребенка к систематическим физическим тренировкам. В рамках деятельности групп достигаются цели:

- повышение уровня здоровья, физической и умственной работоспособности;
- воспитание собранности, ответственности, внутренней дисциплины;
- воспитание бойцовского характера, умение бороться с трудностями и преодолевать их;
- разносторонняя физическая подготовка.

В группы этого уровня принимаются дети без всяких ограничений, кроме детей, имеющих медицинские противопоказания. Юные спортсмены имеют не более трех занятий в неделю, структура которых обеспечивает высокий эмоциональный и эстетический уровень.

Как показывают результаты сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, которые проводятся в начале и конце учебного года, возрастной интервал 8-12 лет - наиболее благоприятен для закладки практически всех физических качеств и координационных способностей.

2. Базовый уровень (ОФП с основами каратэ) - группы массовых занятий физкультурой и спортом, которые призваны обеспечить учебно-тренировочный процесс детей, подростков и юношей с 10 лет и до окончания ребенком общеобразовательной организации.

Помимо реализации основного учебно-тренировочного процесса, в соответствии с учебным планом, каждое занятие педагогу необходимо сориентировать ребят на здоровый образ жизни и гармоничное развитие:

- ведутся беседы о вреде курения, наркотиков, алкоголя;
- формируются навыки достойного поведения в общественных местах и дома в духе патриотизма и любви к Отечеству;
- контролируется успеваемость ребят в школе.

Большое воспитательное значение при работе в этих группах придаётся коллективному труду - дети совместно с педагогом и родителями изготавливают несложный спортивный инвентарь, ремонтируют оборудование; с большим увлечением помогают педагогу при проведении занятий в группах.

Предпрофессиональная ориентация детей и подростков на занятиях в группах непростая и очень ответственная задача. Трудность её заключается в необходимости преодоления достаточно сложного в этическом смысле противоречия. С одной стороны, мы не можем запретить ребёнку занятия тем видом спорта, который ему нравится, и стремиться при этом к олимпийскому пьедесталу; с другой - мы не можем позволять ему рисковать своим здоровьем, что неизбежно при отсутствии у него необходимых задатков и способностей. Для особо одарённых в спортивном отношении детей и подростков необходимо создавать благоприятные условия для их спортивного совершенствования и гарантированного обеспечения условий укрепления их здоровья, воспитания и образования.

Цели программы:

- развитие духовных и физических способностей детей и подростков, и на этой основе укрепление их здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов;
- формирование у детей жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

- привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формирование знаний и умений по общей физической подготовке и основам каратэ;
- формирование у учащихся знаний основ первой медицинской помощи, умения оценивать свое физическое состояние;
- нравственное воспитание учащихся, привитие навыков личной и общественной гигиены, здорового образа жизни;
- организация и проведение физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков.

Учебно-воспитательная работа

Учебно-воспитательная работа способствует общему физическому развитию детей, укреплению их здоровья, росту общей культуры и

воспитанию дисциплины, участию в технических и учебно-методических семинарах и соревнованиях различного уровня, росту спортивного мастерства учащихся.

Занятия проводятся всем составом, по подгруппам и индивидуально.

Рекомендуемые сроки и количество занимающихся детей:

1. Стартовый уровень, в группе ОФП с элементами каратэ – 3-4 года, 12-15 человек.
 2. Базовый уровень в группе ОФП с основами каратэ – 6 лет, 12 человек.
- Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год).

Основными формами занятий являются:

- учебно-тренировочные занятия в группах,
- тренировки по индивидуальному плану;
- технические семинары;
- соревнования.

Контроль за усвоением программы

Проводится два раза за учебный год в форме аттестации на пояса кю и принятия зачетов по усвоению программы.

1-е полугодие - в ноябре-декабре;

II-е полугодие - в апреле-мае.

Ожидаемые результаты

К концу освоения **стартового уровня** программы (ОФП с элементами каратэ) учащиеся должны:

знать:

- названия основных стоек, ударов, блоков, счет на японском языке от 1 до 10;
- КАТА Хеян Шодан, Хеян Нидан;
- приемы страховки и само страховки;
- Гохон-кумитэ.

уметь:

- выполнять основные стойки, удары, блоки;
- выполнять КАТА Хеян Шодан, Хеян Нидан;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять Гохон-кумитэ.

овладеть:

- навыками безопасного проведения спортивных занятий.

В группах освоения **базового уровня** программы (ОФП с основами каратэ) учащиеся должны

знать:

- названия основных стоек и приемов на японском языке;

- КАТА Хеян Шодан, Хеян Нидан, Хеян Сандан, Хеян Йодан, Хеян Годан;

- Дзю-иппон-кумитэ, дзю-кумитэ;
- приемы страховки и само страховки;
- правила проведения соревнований по каратэ;
- правила оказания первой доврачебной медицинской помощи;

уметь:

- выполнять основные стойки и приемы по команде тренера;

- выполнять КАТА Хеян Шодан, Хеян Нидан, Хеян Сандан, Хеян Йодан, Хеян Годан;

- выполнять Дзю-иппон-кумитэ, дзю-кумитэ;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять правила проведения соревнований по каратэ;
- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь;
- оценивать свое физическое состояние;

владеть:

- навыками безопасного проведения спортивных занятий;

осуществлять:

- работу по привлечению учащихся общеобразовательных учреждений к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков.

Критерии оценки:

•Общefизическая подготовка

№	Контрольное упражнение	возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) (количество раз)	6	-	-	-	-	-	-
		7	1	2-3	4 и выше	-	-	-
		8	1	2-3	4 —*-	-	-	-
		9	1	3-4	5-*	-	-	-
		10	1	3-4	5-*	-	-	-
		11	1	4-5	6-*	-	-	-
		12	1	4-6	7	-	-	-
		13	1	5-6	8	-	-	-
		14	2	6-7	9	-	-	-
		15	3	7-8	10	-	-	-
2.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (количество раз)	6	-	-	-	-	-	-
		7	-	-	-	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	-	-	-	3-*	6-10	14-*
		9	-	-	-	3-*	7-11	16-*
		10	-	-	-	4-*	8-13	18-*
		11	-	-	-	4-*	10-14	19-*
		12	-	-	-	4-*	11-15	20-*

		13	-	-	-	5-*	12-15	19-*
		14	-	-	-	5-*	13-15	17-*
		15	-	-	-	5-*	12-13	16-*
3.	Челночный бег 6х8 (сек)	6	11,6	11,2	10,3	12,1	11,7	10,6
	Челночный бег 3х10 (сек)	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
		8	10,4	10	9,1	11,2	10,7	9,7
		9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
		10	9,9	9,5	8,6	10,4	10	9,1
		11	9,7	9,3	8,5	10,1	9,7	8,9
		12	9,3	9	8,3	10	9,6	8,8
		13	9,3	9	8,3	10	9,5	8,7
		14	9	8,7	8	9,9	9,4	8,6
		15	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	6	-	-	-	-	-	-
		7	5	8	10	-	-	-
		8	6	9	11	-	-	-
		9	7	10	12	-	-	-
		10	9	12	15	-	-	-
		11	9	12	19	-	-	-
		12	10	13	15	-	-	-
		13	15	15	20	-	-	-
		14	20	25	30	-	-	-
		15	35	38	42	-	-	-
5.	10 кувырков вперед (сек)	11	20	18	16	26	24	21,5
		12	19	17,2	15,5	25	22,5	20
		13	19	16,6	14	25	22	19
		14	17,8	16	13	23,5	21	17,5
		15	17,5	15,5	11,5	21	20	15
6.	6-минутный бег (м)	11	900и менее	1100	1300 +	700	1000	1100 +
		12	950	1200	1350	750	1050	1150
		13	1000	1250	1400	800	1100	1200
		14	1050	1300	1450	850	1150	1250
		15	1100	1350	1500	900	1200	1300

• **Техническая подготовка**

знание и выполнение основных стоек:

- положение корпуса и взаиморасположение стоп;
- сохранение баланса в передвижении;
- правильность распределения веса;
- разворот бедер;

умение выполнять приемы защиты, атаки, контратаки:

- правильность выполнения блоков;
- правильность выполнения ударов;
- точная координация движения и дыхания;

владение техникой проведения спаррингов:

- правила этикета при проведении спаррингов;
- четкость полного контроля при выполнении ударов руками и ногами;

знание и выполнение Ката

- четкое понимание смысла атакующих и защитных действий;
- точное соблюдение схемы перемещений;
- правила проведения соревнований;
- знание и выполнение упражнений по команде педагога на японском языке.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебного процесса объединения «Каратэ» необходимо наличие следующего спортивного инвентаря и материалов:

- маты для занятий каратэ (татами) с покрытием, размером не менее 12x12;
- груши боксерские или для каратэ (большие) – 2 шт.;
- перчатки снарядные – 4 пары;
- защитные накладочки на руки – 4 пары;
- шлем защитный – 4 шт.;
- накладочки защитные на ноги – 4 пары;
- защитный жилет на грудь – 4 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- гантели (1,5-2,5 кг.) – 15 пар;
- мяч набивной – 2 шт.;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 шт.

Учебный план занятий в группах стартового уровня ОФП с элементами каратэ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Организационное собрание: - сбор детей; - перспективный план на текущий учебный год; Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятии спортом	1	1	-	-
2.	Медицинская подготовка и правила оказания	4	3	1	беседа, краткий опрос

	<p>доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах:</p> <p>ушибы, вывихи, растяжение мышц, легкие травмы, переломы и кровотечения</p>				
3.	<p>Общефизическая подготовка:</p> <p>прыжки, кувырки, силовые упражнения, атлетические упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на растяжку мышц</p>	40	-	40	наблюдение, контрольное занятие
4.	<p>Спортивные игры:</p> <p>футбол (осень, весна - на спортплощадке);</p> <p>регби в партере (в зале в течение года);</p> <p>Плавание (при наличии бассейна)</p>	25	1	24	наблюдение
5.	<p>Изучение базовой техники каратэ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовые стойки; - передвижение в стойках; - передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники 	38	3	35	наблюдение, контрольное занятие
6.	<p>Изучение специальной физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие ловкости; - упражнения на развитие 	21	1	20	наблюдение, контрольное занятие

	координации движений; - упражнения на развитие реакции				
7.	Изучение КАТА: изучение и выполнение КАТА Хейян Шодан, Хейян Нидан	26	3	23	наблюдение, контрольное занятие
8.	Изучение страховок и само страховок: - изучение техники само страховки при выполнении приемов; - изучение приемов страховки при выполнении бросков	16	1	15	наблюдение, контрольное занятие
9.	Изучение техники ударов: - изучение техники ударов руками; - изучение техники ударов ногами контроль дистанции во время нанесения ударов	21	1	20	наблюдение, контрольное занятие
10.	Изучение техники блоков: - тактика постановки блоков; - изучение основных блоков от ударов руками; - изучение основных блоков от ударов ногами	24	1	23	наблюдение, контрольное занятие
	Итого:	216	15	201	
	Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану)	39			

Учебный план занятий в группах базового уровня
ОФП с основами каратэ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Организационное собрание: - сбор детей; - перспективный план на текущий учебный год; Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятии спортом	1	1	-	-
2.	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах: ушибы, вывихи, растяжение мышц, легкие травмы, переломы и кровотечения	4	3	1	беседа, краткий опрос
3.	Общефизическая подготовка: прыжки, кувырки, силовые упражнения, атлетические упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на растяжку мышц	35	-	35	наблюдение, контрольное занятие
4.	Спортивные игры: футбол (осень, весна - на спортплощадке); регби в партере (в зале в течение года); Плавание (при наличии бассейна)	19	1	18	наблюдение
5.	Изучение базовой	48	3	45	наблюдение,

	<p>техники каратэ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовые стойки; - передвижение в стойках; - передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники. <p>Изучение правил проведения Кумитэ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение приемов атаки; - изучение приемов контратаки; - техника выполнения бросков и подсечек 				контрольное занятие
6.	<p>Изучение специальной физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие ловкости; - упражнения на развитие координации движений; - упражнения на развитие реакции 	21	1	20	наблюдение, контрольное занятие
7.	<p>Изучение КАТА:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение и выполнение КАТА Хейян Шодан, Хейян Нидан, Хейян Сандан, Хейян Йондан, Хейян Годан 	36	3	33	наблюдение, контрольное занятие
8.	<p>Изучение страховок и самостраховок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники самостраховки при выполнении приемов; - изучение приемов страховки при выполнении бросков 	16	1	15	наблюдение, контрольное занятие

9.	Изучение техники ударов: - изучение техники ударов руками; - изучение техники ударов ногами; - контроль дистанции во время нанесения ударов	15	1	14	наблюдение, контрольное занятие
10.	Изучение техники блоков: - тактика постановки блоков; - изучение основных блоков от ударов руками; - изучение основных блоков от ударов ногами	15	1	14	наблюдение, контрольное занятие
11.	Подготовка инструкторов по каратэ: - физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа; - учебно-тренировочные занятия; Проведение соревнований по каратэ: - отработка жестов и движений рефери и судей	6	2	4	наблюдение, контрольное занятие
	Итого:	216	17	199	
	Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану)	39			

Содержание учебного плана

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации:

- задачи физического воспитания;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие
- международные связи федерации каратэ;
- подготовка инструкторов по каратэ, их роль в учебном процессе.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся:

- сведения о строении человеческого организма его функциях;
- костная система и ее развитие;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов;
- спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

3. Техника безопасности:

- техника безопасности при занятии физической культурой и спортом;
- охрана труда при занятии на тренажерах и спортивных снарядах.

4. Оказание первой медицинской помощи:

- общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена;
- спортивный травматизм и меры его предупреждения;
- раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок;
- кровотечения их виды и меры остановки.

5. Основы базовой техники каратэ:

- история возникновения боевых искусств;
- этикет Додже (место, где проводятся занятия по каратэ) и правила поведения занимающихся каратэ на занятиях и в быту;
- ведущие мировые мастера каратэ;
- возникновения и развитие стиля Шотокан каратэ;
- роль базовой техники и ката в занятии каратэ;
- правила проведения соревнований по каратэ.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка

• Увеличение мышечной массы.

Сопутствующие задачи:

- повышение способности проявлять силу;
- повышение силовой выносливости;
- улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах;
- исправление дефектов телосложения и осанки.

Средства:

- упражнения с гирями, гантелями и другими отягощениями (жим толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты). Выполняются до

значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут;

- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания «пистолетом» и т.п.). То же на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина). Упражнения выполняются «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 минуты;

- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух одновременно). Выполняются до отказа. Повторяются 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 минут.

- ***Повышение общей быстроты движений***

Сопутствующие задачи:

- улучшение координации движений;
- повышение ловкости;
- повышение общей выносливости.

Средства:

- общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой, в каждом 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек;

- бег на 20-50 метров с ходу и со старта;
- спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

- ***Развитие общей выносливости***

Сопутствующие задачи:

- воспитание воли к перенесению утомления;
- укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата;
- выработка умения расслабляться.

Средства:

- бег в равномерном темпе (бег можно заменить ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде или бегом на коньках);

- общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.), непрерывное выполнение комплекса упражнений со средней интенсивностью в течение 5-15 минут;

- выполнение передвижений в различных стойках, выполнение блоков и ударов в движении с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 минут

- ***Улучшение координации движений и развитие ловкости***

Сопутствующие задачи:

- развитие способности к проявлению «взрывной» силы;
- воспитание смелости и решительности;
- развитие гибкости;
- повышение эластичности мышц;
- укрепление мускулатуры;

Средства:

- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), выполнять повтор, но затрачивая 15-25 минут на все упражнения, включая интервалы отдыха;
- упражнения на гимнастических снарядах (размахивания, подъемы и перевороты на брусках и перекладине), выполнять повторно с интервалом отдыха 1-2 минуты, затрачивая 15-30 минут на все упражнения;
- прыжки в воду (8-12 прыжков), заниматься в свободное время, соединяя с плаванием.

2.Специальная физическая подготовка

• Упражнения для укрепления мышц рук

- круговые движения рук с большой и малой амплитудой;
- упражнения с эспандером для рук;
- упражнения с резиновым амортизатором;
- упражнения с набивным мячом.

• Упражнения для укрепления мышц шеи

- стоя в мостике на голове без помощи рук круговые и поступательные движения головой;
- стоя в партере удержание партнера сидящего на шее и выполняющего наклоны назад.

• Укрепление мышц брюшной полости

- удержание «уголка» в висе на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание туловища, лежа на спине;
- сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;
- поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.

• Укрепление мышц ног

- приседание с партнером или другим отягощением;
- поднятие партнера или отягощения ногами лежа на спине;
- выпрыгивание из положения на корточках вверх с выбрасыванием поочередно ног вперед или забрасыванием ног назад.

• Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук

- выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;
- отработка ударов руками с гантелями или другим отягощением, как поочередно, так и двумя руками вместе;
- отработка ударов руками с резиновым амортизатором.

• Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног

- отработка ударов ногами с резиновым амортизатором;

- прыжки на одной ноге с поднятой до горизонтального уровня другой;
- выполнение ударов ногами через препятствие (стул, скамейка), то же с отягощением;
- челночный бег;
- отработка ударов ногами по различным уровням, без постановки ноги.

• ***Упражнения на развитие ловкости***

- игра в партере «борьба за мяч»;
- прыжки на одной и двух ногах через препятствие (скамейка);
- прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;
- упражнения выполняемые по неожиданно поданной команде.

• ***Акробатические упражнения***

- группировки сидя в приседе, лежа на спине;
- перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;
- кувырки вперед, назад, чередования кувырков;
- длинный полет-кувырок;
- стойка на голове и руках с последующим переходом в мостик.

3. Техника каратэ

Основные принципы, лежащие в основе каратэ:

Форма и Равновесие.

Каратэ является не только спортом, где концентрируются самые благоприятные способы использования человеческого тела или применяются законы физики и физиологии. Эффективность приемов всех боевых искусств и многих других видов спорта зависит от правильной формы. В бейсболе, например, хорошая форма подачи необходима для поддержания высокого уровня достижений. Фехтовальщик тратит годы на совершенствование движений, которые дилетанту кажутся легкими. Так достигаются практические результаты в движении тела, или форма, которая физически и физиологически правильна. Отличная форма особенно важна в каратэ. Все части тела должны взаимодействовать, обеспечивая необходимую устойчивость для поддержания приемов при выполнении Гери (удары ногами) и Цуки (удары кулаком).

Ученикам каратэ часто приходится стоять на одной ноге в атаке или в защите. Поэтому равновесие приобретает первостепенную важность. Если стопы расположены далеко друг от друга, центр тяжести находится низко, удары получаются сильными. Удар будет слабым, если центр тяжести слишком высоко и ступни сближены сверхдопустимого. Несмотря на то, что устойчивость очень важна, существуют пределы, которые нарушать нельзя. Положение тела и центра тяжести зависит от разных обстоятельств. Равновесие должно постоянно перемещаться с одной ноги на другую. Центр

тяжести должен постоянно двигаться из стороны в сторону, чтобы помешать противнику противостоять атаке.

Сила и скорость.

Овладение лишь одной мускульной силой не дает превосходства в боевых искусствах. Применением силы в любом движении зависит от ряда факторов. Одним из них, наиболее важным, является быстрота или скорость. Основные удары Руками и Ногами наиболее эффективны в каратэ при концентрации максимума усилий в момент попадания в цель. Концентрация сил во многом зависит от быстроты, с которой выполняется прием. Важно и другое - большая скорость является результатом большой силы. Вид движения, необходимый для основных приемов каратэ, - вовсе не тот, который позволяет медленно передвигать тяжелые предметы, но напротив, такой, которым можно перемещать легкие предметы с максимальной скоростью. Для того чтобы увеличить силу и быстроту, необходимо тренироваться в ответных атаках на неожиданные нападения.

Концентрация силы.

Удары руками и ногами будут слабыми, если бить только ногой или рукой. Для достижения максимальной силы необходимо использовать концентрацию всех частей тела одновременно. Когда производится удар, сила из центра тела от основных мышц к конечностям, окончаниям кисти или стопы. Эта сила движется от одной части тела к другой со скоростью 0,01 м/с. Все движения от начала до конца продолжаются 0.15-0.18 секунды, если все элементы этого движения исполнены правильно. Тренировка способствует тому, что вся имеющаяся сила концентрируется в стопе, если вы бьете ногой, или в кисти, если вы бьете кулаком. Важно держать различные мышцы и сухожилия расслабленными, чтобы иметь возможность немедленно ответить на изменение обстоятельств. Если мышцы уже напряжены, то их больше нельзя уже напрячь в момент концентрации силы. Сила, концентрируемая в момент удара, должна быть мгновенно сброшена для подготовки к следующему движению.

Роль мышечной силы.

Силу для движения тела дают мышцы. Всесторонне натренированные. Мощные и эластичные мышцы - вот, что необходимо в каратэ. Приемы будут слабыми, если мышцы будут недостаточно сильными и крепкими. Поэтому необходима постоянная тренировка в укреплении и усилении мышц тела. Важна быстрота мышечной концентрации, потому что чем более мышца способна к напряжению, тем большую силу она производит.

Ритм.

Важным элементом является ритм. Правильный ритм важен как в выполнении основных приемов, так и в свободном спарринге. Особенно ритм важен в выполнении официальных или формальных упражнениях - Ката.

Нужна хорошая подготовка, чтобы выполнить в минимальное время три наиболее важных элемента: применить силу в нужное время, контролировать быстроту в приемах и от приема к приему, плавно перемещать тело от одного приема к следующему. Эти требования неосуществимы без ритма. Ката, выполненная учеником, продвинувшимся в изучении каратэ, мощна, ритмична, и, следовательно, красива.

Чувство времени.

Если чувство времени недостаточно развито, прием может не получиться. Удары руками и ногами, направленные в цель либо слишком рано, либо слишком поздно, чаще всего безрезультатны. Весь исход схватки в каратэ решают мгновения и недостаточно точный, расчет времени может оказаться губительным. Атака в каратэ должна начинаться рукой или ногой из обычной позиции - подготовительной или защитной. Очевидно, рука или нога должна располагаться так, чтобы прием можно было легко применить. Немедленно после применения приема она должна возвращаться в свою прежнюю позицию, готовясь для следующего движения. Кроме того, в течение всего этого движения, тело должно держаться расслабленным, однако настороженным, с мышцами, полными энергии и готовыми для любого случая.

Низ живота и бедер.

Тренеры современного спорта постоянно подчеркивают, что максимальную силу в любое движение можно вложить с помощью бедер. Например, они говорят: «Бейте вашими бедрами», или «бросайте вашими бедрами», или «поддайте его вашими бедрами».

В Японии важности Танден уделяют внимание на самых ранних стадиях обучения. Эта область особенно важна потому, что там, по японским представлениям, сосредоточен человеческий дух, и эта область обеспечивает основу силы и равновесия. Танден в действительности есть область позади пупка и в центре тела. Когда вы стоите прямо, центр тяжести располагается как раз там. Если стойка в каратэ правильная, центр тяжести находится в центре Танден. Правильная стойка дает возможность ученику уравновесить верхнюю и нижнюю часть своего тела, приводя в гармоническое взаимодействие его мышцы, и позволяет почти не терять энергию. Если силы концентрируются в Танден, она как струя вливается в выполняемые приемы каратэ, а кости таза и голени крепко поддерживают бедра и корпус при поворотах. Эта мощная поддержка позволяет выполнять сильные приемы. Центр тяжести, т.е. низ области живота и бедер, играет большую роль в различных движениях. Следовательно, нужно стараться делать удары ногами, руками и блоки, помогая бедрами.

Обучение техники каратэ состоит из трех обязательных разделов: кихон, ката и кумитэ.

• **Кихон** - это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники стоек и перемещений в них.

В каратэ понятие «КАМАЭ» (положение) представляет собой одну из важнейших категорий реального боя, поскольку объединяет в себе самые различные параметры: положение корпуса и взаиморасположение стоп, распределение веса на ноги, взаиморасположение рук, разворот бедер, концентрацию внимания. Проще говоря, КАМАЭ в боевых искусствах – это определенное положение тела в пространстве. Стойки бывают *атакующие, оборонительные*, которые связываются в единую динамическую последовательность *переходными*.

Главное, что объединяет различные стойки – это понятие устойчивости, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки.

Передвижению в стойках предъявляются следующие требования:

1. передвижение должно быть внезапным («без звонков») и быстрым;
2. абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения;
3. четкая фиксация конечного положения, без остаточных телодвижений.

Основные типы передвижений:

- вперед, с шагом через переднюю ногу,
- назад, с шагом через заднюю ногу,
- выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом. Выполняется вперед, вбок, назад.
- «влетание», стремительное сближение или перемещение прыжком.

Удары руками и блоки:

Основа разрушительной мощи каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Таким образом, отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.

- СИЛА, ТОЧНОСТЬ, СКОРОСТЬ – это главные составляющие любого удара, независимо от типа;

- осанка (посадка головы, прямая вертикальная спина);

- в любом ударе в конечной фазе локоть ударной руки чуть согнут и развернут вниз (за исключением КАГИ-ЦУКИ, МАВАСИ-ЦУКИ, ХАЙТО-УТИ)

- важнейшее значение имеет точная координация движения и дыхания: вдох (исходное положение) - выдох (удар или блок);

- ключевое значение имеет идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах);

- все блоки компактны и не выходят далеко за пределы защищаемой зоны, поскольку нет смысла защищать воздух вокруг себя;
- все блоки выполняются со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса.

Удары ногами:

- опорная нога всегда слегка согнута в колене;
- опорная нога всегда всей подошвой касается пола;
- удар проводится с максимальной скоростью и обязательным немедленным возвратом в исходное положение;
- объективно удар ногой медленнее, чем удар рукой, соответственно требует в несколько раз больше работы.

• **Ката** - формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано. Все ката энергетически сбалансированы, ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

Основные моменты:

- собранность и готовность;
- четкое разделение и различие активных и пассивных действий;
- различие быстрых и медленных движений;
- фазы напряжения и расслабления;
- правильное дыхание;
- четкое понимание смысла атакующих и защитных действий, подразумевающее визуализацию «противника»;
- точное соблюдение схемы перемещений и, следовательно, возвращение в исходную точку;
- взгляд, выражающий состояние боя, собранности, волевой концентрации.

• **Кумитэ** - упражнение с партнером, спарринг. Это высшая форма технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с партнером, владеющим теми же приемами.

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

КИХОН-КУМИТЭ («основнойкумитэ») состоит из нескольких видов:

- ГОХОН-КУМИТЭ («пятиходовыйкумитэ»), или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 5 шагов.

Основная цель — развитие и закрепление навыков в выполнении основных атакующих и защитных однотипных действий и демонстрация стабильности форм на протяжении пяти шагов с партнером.

- САНБОН-КУМИТЭ («трехходовыйкумитэ») или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 3 шага.

Основной смысл содержится в постепенной адаптации учащегося к комбинированной технике атак с соблюдением базовых принципов выполняемой техники и дальнейшее развитие и обострение чувства дистанции при смене рук и ног атакующего партнера.

- КИХОН ИППОН-КУМИТЭ («основной одноходовыйкумитэ») или обусловленный спарринг на один шаг, когда известен уровень и тип атаки.

Ключевое значение во всех видах кихониппон-кумитэ имеет принцип КИМЭ, или завершающего удара в работе УКЭ. Поставив блок, необходимо контратаковать с предельной концентрацией физической силы, т.е. необходимо «поставить предел» дальнейшим действиям партнера, но, не травмируя на самом деле.

ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ - «свободный одноходовыйкумитэ».

Отличие от кихон-кумитэ, в том, что соперник может атаковать как хочет и куда хочет на один шаг. Задача УКЭ (защищающегося) блокировать атаку, провести контратаку и разорвать дистанцию по ее окончании.

Основные критерии кумитэ:

- абсолютная контролируемость действий как со стороны атакующего, так и со стороны защищающегося:

- чувство дистанции;
- четкий контроль поступательного движения центра тяжести;
- полное отсутствие контакта в контратакующих действиях, равно как и в атаке;
- решительность и бескомпромиссность в проведении атак и защите;
- постоянное сохранение внимания, готовности и боевого духа;
- взаимное уважение партнеров.

Список литературы для педагога

1. Плескачев А. Шотоканкарате. - М.: ВНИИФК.
1. Флиндт Д. Программа Сето Кан каратэ (6 Дан). - Германия, 1998.
2. Карпман В.Л. Спортивная медицина (учебник для институтов физической культуры). – М., 1987.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.– М., 2004.
4. Планирование и управление спортивной тренировки единоборцев – К.Т. Булочко / Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1996.
5. Теория и методика физического воспитания (учебник институтов физической культуры) /Ю.Ф. Курамшин. – М., 2003.
6. Учебно-методическое пособие/ Ю.Ф. Подлипняк, доктор педагогических наук, профессор.

Интернет-источники:

1. Кендзи Токицу. История Каратэ-До (<http://www.tokitsu.com>)
2. Материалы Интернет-сайта Нижегородского ДЮКФП «Спортивная школа каратэ».
3. Философия Каратэ (<http://www.shotokan-karate-overath.de/philosophie/philosophie.html>)

Список литературы для учащихся:

1. Биджиев С.В. Каратэ Сето Кан. – М., 1994.
2. Флиндт Д. Программа квалификационных экзаменов Сето Кан каратэ. – Германия, 1998.
3. Лапшин С.А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров. – М., 1996.

Программу составил
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

Л.В. Метелкин