

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ХОРОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ПРИМОРСКОГО КРАЯ



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ДЮСШ

А.В. ГАЛКИН

«31» августа 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО КАРАТЭ

(Программа рассчитана на 8 лет обучения для детей от 6- 18 лет)

СОСТАВИЛ:  
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ДЮСШ  
ЛИТВИНЕНКО Р.Е

С. ХОРОЛЬ, 2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 года № 220.

Актуальность данной общеразвивающей программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия физической культурой и спортом стали жизненной необходимостью для детей и подростков в современном мире. Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим.

С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней значительно расширено содержание, адаптированное для занятий в системе дополнительного образования. Особенностью настоящей программы является опора на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки каратэ.

**Цель программы:** сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через каратэ.

### **Задачи программы:**

#### *обучающие:*

- дать знания по истории возникновения и развития каратэ;
- способствовать освоению техники каратэ;
- способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов.

#### *развивающие:*

- научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- способствовать участию детей в соревнованиях различного уровня.

#### *воспитательные:*

- способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе);
- сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность во имя высоких нравственных идеалов;
- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.

### **Организационно - педагогические основы обучения**

Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 6 - 18 лет. Срок реализации программы – 8 лет:

1-ый этап (1-ый, 2-ой год обучения) - группы начальной подготовки;

2-ой этап (3-ий, 4-ый год обучения) - учебно-тренировочные группы;

3-ий этап (5-ый, 8-ой год обучения) - группы углубленной подготовки.

Занятия проводятся со следующей нагрузкой:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа (9 часов в неделю).

Количество детей в группах

1-го этапа обучения - 15 человек;

со 2 - 8-го этапа - 12 чел.

Набор детей в группы начальной подготовки - свободный, по желанию, но с разрешения врача. Основанием для перевода на следующий год обучения являются сдача соответствующих норм физической и технико-тактической подготовки. В группы 3-его этапа обучения принимаются наиболее способные дети, успешно освоившие тренировочную программу предыдущих этапов и сдавших контрольные нормативы по физической подготовке.

#### Ожидаемый результат

Общим показателем реализации настоящей программы является создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности, активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни спортивной секции (показательные выступления).

В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей и используются различные способы определения результативности обучения. Результативность занятий в группах начальной подготовки (1,2 год обучения) оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития воспитанников. Тестирование производится индивидуально во время занятий 1 раз в полугодие. Осуществляется мониторинг личных достижений детей при выполнении тестовых упражнений на скорость, ловкость, силу и выносливость. В конце года воспитанники сдают контрольные нормативы по технике, общефизической подготовке (ОФП) и силовой подготовке.

#### По окончании первого этапа обучения дети будут уметь выполнять:

поперечный шпагат или близкое к нему положение;  
 основные базовые стойки;  
 правильную ротацию бедер вокруг вертикальной оси;  
 базовые защитные действия в стойке;  
 основные базовые удары руками и ногами;  
 освоение основных двигательных навыков и основ перемещений;  
 базовые технические элементы, в том числе основы падений и самостраховок;  
 контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке;  
 владеть техникой каратэ в пределах требований на 9 кю. (аттестационные требования на белый и желтый пояса).

#### знать:

этику и этикет школы каратэ, этику зала;  
 название стиля, краткую историю развития каратэ;  
 названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;  
 основные команды судьи при судействе;  
 санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

Результативность занятий в группах учебно-тренировочного этапа (3,4 год обучения) оценивается по динамике контрольных нормативов по ОФП и силовой подготовке, а также по качеству выполнения технических элементов в ката, кихонах и свободных поединках (кумитэ), которые активно применяются и нарабатываются на данном этапе. В конце года дети сдают контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке, а также демонстрируют свои тактико-технические возможности в умении вести свободный поединок (кумитэ). На этом этапе дети принимают участие в различных соревнованиях.

#### По окончании второго этапа обучения дети будут уметь выполнять:

различные варианты шпагатов и седов на гибкость;  
 все стойки, блоки и удары, используемые в ката;  
 применять и понимать различные способы и пути входа и выхода в кумитэ и ката;  
 различные варианты атакующих действий, как отдельно, так и в комбинациях;  
 различные варианты защитных действий, в том числе с уходом с линии атаки;  
 контратакующие действия: падения, самостраховки и кувырки и применять их в начальной борцовской практике;  
 различные перемещения, сохраняя устойчивость и равновесие;  
 базовые основы бросковой техники;  
 базовые и комплексы формальных упражнений - ката, кихонов;  
 контрольные нормативы по ОФП, СФП и силовой подготовке;  
 владеть техникой каратэ в пределах 8-7 кю.

#### знать:

все команды судей при судействе и этику судейства;

необходимые формы ката, согласно аттестационных требований;  
основные тактические разновидности ведения поединка;  
правила соревнований по каратэ.

По окончании третьего этапа обучения дети будут уметь выполнять:

элементы техники работы с оружием в ката, ката-бункай и для самообороны;  
борцовскую технику ближнего боя: броски, подсечки, захваты, болевые удержания;  
приёмы самообороны: освобождение от различных захватов, варианты выведений из равновесия;  
технику разбивания предметов – тамешивари;  
варианты сочетания комбинационной ударной и бросковой техники;  
всю программу квалификационных требований в пределах 6-3 кю.

знать:

прикладные аспекты каратэ: запрещённую технику, возможности и целесообразность её применения;  
методические основы спортивной тренировки;  
основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания.

### 1. Планирование и учет

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам.

На теоретических занятиях учащиеся получают элементарные знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, правилам соревнований. На практических занятиях юные спортсмены и занимаются общей и специальной физической подготовкой, овладевают техникой и тактикой, судейскими навыками, выполняют контрольные нормативы. Распределение часов, предусмотренных для каждого раздела программы по календарным срокам, определяются конкретными условиями работы ДЮСШ и должно быть наглядно представлено в виде графиков прохождения материала для каждой учебной группы

Таблица № 1. Распределение часов в программе

П / П М	Содержание занятий	Спортив. Оздоров.	Начальной подготовки		Учебно- тренировочные группы		Спортивного совершенство вания	
		Год обуч- ения	год обучения		Год обучения		Год обучения	
		Весь период	до года	Свыше года	до года	Свыше года	до года	Свы ше года
<u>Теоретические занятия</u>								
1	Физическая культура и спорт в России	2	2					
2	Краткий обзор развития спорта в России	-	-	2	2	2	2	2
3	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	2	2	2	4	4
4	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	-	2	2	2	2	2	2
5	Основы техники и тактики (по видам спорта)	-	-	2	4	4	4	6
6	Основные методики обучения и тренировки (по видам спорта)	2	-	2	2	2	4	6
7	Правила соревнований их организация и проведение	2	2	2	2	4	2	2
8	Оборудование, инвентарь и место для занятий (по видам спорта)	2	2	2	2	2	2	2
9	Установки на соревнования и разбор проведенных	-	-	2	4	6	24	44

	соревнований							
	<b>Итого часов:</b>	10	10	16	20	24	44	68
	<b>Практические занятия</b>							
1	Общая физическая подготовка	80	80	100	120	200	228	268
2	Специальная физическая подготовка	80	80	100	120	250	280	290
3	Изучения и совершенствование техники (по видам спорта)	50	50	93	138	128	260	310
4	Изучения и совершенствование тактики (по видам спорта)	50	50	93	138	128	260	310
5	Приемные и переводные испытания, контрольные проверки	6	6	6	6	12	20	24
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	10	6	12	18
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану						
	<b>Итого часов:</b>	266	266	398	532	804	1060	1220
	В условных оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха	36	36	54	72	108	144	168
	<b>Всего часов:</b>	312	312	468	624	936	1248	1456

## 2. Этап начальной подготовки

**Цель:** укрепление физического здоровья детей, развитие основных физических качеств, овладение основами базовой техники, привлечение к систематическим занятиям спортом.

**Задачи:**

- введение в историю и развитие каратэ;
- изучение основ этикета каратэ;
- овладение техникой выполнения специальных и общефизических упражнений;
- знакомство с базовой техникой каратэ;
- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к каратэ.

Таблица № 2. ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НП ДО 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	месяцы												всего часов
	09	10	//	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2				2	2					10
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	18	18	18	24	20	16	12	18	16	11	9		180
Специальная физическая подготовка	2	4	4	5	5	4	4	5	4	7	6		50
Изучение и совершенствование техники				1	5	4	4	5	4	4	3		30
Изучение и совершенствование тактики													
Интегральная подготовка													
Инструкторская и судейская практика													
Приемные и переводные испытания	2						2		2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											12	24	

ВСЕГО ЧАСОВ	24	24	24	30	30	24	24	30	24	24	30	24	312
-------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Таблица № 3. ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НП СВЫШЕ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	месяцы												всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	1			1		16
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	11	12	11	15	15	12	10	14	8	10	9		126
Специальная физическая подготовка	6	8	8	10	10	6	6	8	8	7	3		80
Изучение и совершенствование техники	8	8	8	10	10	8	8	12	10	8	6		98
Изучение и совершенствование тактики	8	6	6	4	3	4	6	4	3	6	5		56
Интегральная подготовка				3	4	4	4	5	5	2	2		30
Инструкторская и судейская практика			1		1			1		2	1		6
Приемные и переводные испытания	1			1	1				2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											18	36	54
ВСЕГО ЧАСОВ	36	36	36	45	45	36	36	45	36	36	45	36	468

### 3. Учебно-тренировочный этап

**Цель:** повышение разносторонней физической, технико-тактической и функциональной подготовленности воспитанников. Выполнение воспитанниками контрольных нормативов.

**Задачи:**

овладение основами техники и тактики каратэ и расширение арсенала знаний;

воспитание самодисциплины;

формирование сплочённого коллектива воспитанников;

соревновательная практика.

Таблица № 4. ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ДО 2-Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	месяцы												всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2	4	4	2	2	2					20
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	12	8	10	10	8	8	10	8	8	6		100
Специальная физическая подготовка	12	12	12	15	15	12	12	15	12	12	9		138
Изучение и совершенствование техники	12	12	16	17	12	8	8	11	8	8	6		120
Изучение и совершенствование тактики	8	8	8	10	12	9	9	12	13	19	15		120
Интегральная подготовка			2	5	7	7	7	8	5	2			42
Инструкторская и судейская практика						2	2	2					6

Приемные и переводные испытания	2					2			2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											24	48	72
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>624</b>

**Таблица № 5. ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СВЫШЕ 2-Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	.месяцы												всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2			24
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	12	12	15	15	12	12	15	12	12	9		138
Специальная физическая подготовка	16	16	16	20	20	16	16	20	16	16	12		176
Изучение и совершенствование техники	16	16	16	20	20	16	16	20	18	16	17		192
Изучение и совершенствование тактики	16	16	16	20	20	16	16	20	16	19	17		192
Интегральная подготовка	8	8	8	11	7	8	8	11	5	9	5		88
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2						12
Приемные и переводные испытания	2				2				2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											36	72	108
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>936</b>

#### **4. Этап спортивного совершенствования**

**Цель:** углублённое изучение техники и тактики каратэ и её совершенствование.

**Задачи:**

- расширение технического арсенала каратэ;
- отработка сложных технико-тактических приёмов;
- расширение спортивно-соревновательного опыта;
- индивидуальное совершенствование техники и тактики каратэ;
- повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости воспитанников;
- выполнение разрядных требований.

**Таблица № 6. ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДО 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	.месяцы												всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	4	4	4	6	6	2	4	6	4	4			44
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	16	16	16	20	19	12	12	15	12	12	9		156

Специальная физическая подготовка	16	16	16	20	20	20	20	20	20	20	15		208
Изучение и совершенствование техники	20	20	20	21	25	21	21	26	19	25	18		240
Изучение и совершенствование тактики	20	20	20	21	29	21	21	26	19	19	18		240
Интегральная подготовка	16	16	16	16	20	16	16	20	16	16	12		184
Инструкторская и судейская практика			2	6	2	4	2	2	2				20
Приемные и переводные испытания	4			4					4				12
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											48	96	144
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>1248</b>

Таблица № 7. ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СВЫШЕ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	.месяцы												всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	4	4	6	10	6	8	8	10	6	6	2		68
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	20	20	20	25	25	18	16	20	16	16	12		208
Специальная физическая подготовка	20	20	20	25	25	20	20	25	20	20	15		230
Изучение и совершенствование техники	20	24	22	26	28	20	20	28	25	26	16		256
Изучение и совершенствование тактики	22	22	22	22	34	22	20	28	23	24	22		256
Интегральная подготовка	20	20	20	25	25	20	20	25	20	20	15		230
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	4	4	4	2				24
Приемные и переводные испытания	4			4			4				4		16
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											56	112	168
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>140</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>140</b>	<b>112</b>	<b>1456</b>

## 5. Учебный материал (для всех групп занимающихся)

### 5.1. Общая физическая подготовка



Одним из главных элементов подготовки спортсменов – физическое развитие. Необходимо развивать такие физические качества как быстрота, ловкость, сила, выносливость. Отрабатывать мастерство в выполнении приемов важно, но не менее важно сохранять и физическую форму. В действительности и то, и другое одинаково важно для успеха в поединке.

1. Для развития выносливости применительны бег от 1 до 3 км., в зависимости от подготовленности группы. Во время бега необходимо менять темп бега с умеренного на бег в полную силу и наоборот. Участок бега может быть разным: песок, парки и леса, холмы и равнины. Выполнение этого упражнения необходимо проводить через 8-10 тренировок.

Дополнительными движениями на развитие выносливости являются бои с тенью и спарринг. Многие начинающие слишком ленивы для того, чтобы выкладываться полностью. Только путем упорных и длительных упражнений можно воспитать выносливость. Следует выкладываться до полного изнеможения – «бездыханно» и так, чтобы мышцы потом болели день-два. Лучший способ тренировки выносливости заключается в длительном периоде упражнений.

2. Для развития силы применяются тренажеры, перекладина, брусья. Отжимание от пола производится на каждой тренировке. После отжимания необходимо выполнить удары руками, чтобы избежать чрезмерное закрепощение мышц. После упражнений с тренажерами обязательно выполнить упражнения для расслабления мышц. Периодичность выполнения упражнений с тяжестями 30 минут через 4 тренировки.

3. Для развития ловкости выполняются следующие упражнения:

3.1 Обычные упражнения.

- Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки).
- Ходьба, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси в разные стороны.
- Упражнения с мячом (уклонение от мяча).

- Особое внимание нужно уделить прыжкам со скакалкой. Это упражнение весьма эффективно для развития мышц сердца. Прыжки через скакалку одно из лучших упражнений для развития чувства равновесия. Необходимо прыгать на одной, на другой, на двух ногах. Работа рук должна быть сведена к минимуму, следует работать запястьями. Прыжки проводятся через тренировку. Совершаются в течении трех минут, после чего одну минуту отдых. Так повторить три раза.

3.2. Ассиметричные упражнения.

- Вращения руками в разные для каждой руки направления.
- Ассиметричные движения по команде тренера.

3.3. Специальные упражнения в парах.

- Данные упражнения проводятся на каждой тренировке, в подготовительной части занятия.

4. Блок методических приемов и упражнений для развития быстроты.

4.1. Спортивные игры (футбол).

- Проводится с периодичностью 1 раз в месяц.

4.2. Воспитание быстроты отдельного движения.

- Прыжки в верх.

- Старт, ускорение, челночный бег.

- Старты из нестандартных положений (лежа на животе, на спине)

4.3. Развитие способности к высокому темпу движений.

- Бег на короткие отрезки (10-15 м.);

- Прыжки через скамейку вперед-назад, вправо-влево;

- Прыжки со скакалкой («двойные обороты»);

4.4. Воспитание быстроты двигательной реакции.

4.5. Упражнение для пресса, мышц спины.

## **5.2. Специальная физическая подготовка**

Спортсмен в карате должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, быстрота передвижений в стойках, быстрота ударов, гибкость, растяжка спортсменов).

### **1. Упражнения на гибкость и растяжку спортсмена**

Растяжка является одним из основных факторов подготовленности спортсмена. Во многом удары не только ногами, но и руками зависят от того, как растянут спортсмен. На каждой тренировке, в начале, необходимо проводить разминку. Сюда входят упражнения.

Круговые движения головой, руками, в тазобедренном суставе;

Упражнения для гибкости спины;

Растяжка ног (в конце обязательно потянут на шпагат).

В течении каждой тренировки этому уделяется 30-40 минут.

## **2. Быстрота передвижения в стойках**

Искусство подвижности является сутью борьбы. Если ноги работают медленно – запаздывает удар. Искусственный боец только передвижениями может уходить от ударов соперника. При передвижении не следует делать это толчками. Необходимо скользить. Сначала ощущается неуклюжесть и медлительность. Но при ежедневной тренировке очень скоро появится скорость и изящество. Для развития быстроты перемещения применяются упражнения с отягощением (с партнером или штангой на плечах, с натянутым жгутом). Быстрое движение и скольжение ног могут быть только облегчены легкостью ног. Лучшее упражнение для определения силы инерции – упражнение со скакалкой и бой с тенью в течении нескольких минут. При выполнении упражнений ноги следует облегчить как можно больше, чтобы они были легкие «как пух». Со временем все повороты и шаги будут выполняться с естественной легкостью. При быстроте передвижений необходимо иметь хорошую координацию, правильно держать равновесие. Перемещение должно быть горизонтальным. Расстояние можно увеличить, попытавшись удержать ноги как можно ниже к полу. Колени должны быть согнуты, работали сильнее мышцы бедер (пружинящая взрывность). По мере привыкания к движению увеличивается скорость и работа по сокращению дистанции с противником, а также при отходе в защиту. Упражнение можно выполнять с партнером, выполняем бросок в перед, партнер – назад и сразу же наоборот. Пытаясь при этом достать друг друга ударом руки.

## **3. Быстрота реакции**

Реакция спортсмена зависит от физических качеств, от умения расслабиться и сконцентрироваться в нужный момент, от техники передвижений и уходов от ударов. Отрабатывается в основном в парах. Партнер нападает, вы должны защищаться и контратаковать. Сначала удары выполняются условные, затем хаотичные.

## **4. Сила ударов**

Сила ударов основана не только на вашей собственной силе. Удар наносится не только с выкручиванием руки. В нем участвует весь корпус – бедра, плечи, руки. Удар в карате наносится не от плеча, а от центра корпуса. При любом сильном ударе тело должно быть уравновешенно и скоординировано с ведущей ногой. Перед ударом корпус должен быть слегка развернут по отношению к направлению удара. Движение начинают бедра за счет выпрямления сзади стоящей ноги, затем выносятся рука – наносится удар. Рука должна выбрасываться расслабленной, в конце – полная концентрация. Данное упражнение необходимо выполнять на каждой тренировке по несколько десятков раз (левой и правой руками). Гяку цуки из дзен куцу дачи. При правильном выполнении удара можно отрабатывать его по мешку, макеваре. При выполнении шага, удар выполняется с одновременной постановкой ноги на пол. Мощность удара зависит от ответственности и ритмичности. Правильный подсчет – обязательное условие мощного удара. Без него сила будет утеряна в движении – удар может произойти либо рано, либо поздно.

Удар ногой – самый сильный и разрушительный удар. Удары ногой наносятся строго определенным местом, (ребром стопы, пяткой, подъемом стопы). Удар всей ступней не имеет нужной силы и мощи, которая должна быть.

Необходимо тренировать скорость удара, чтобы он был сильнее.

После приобретения навыка в выполнении удара ногами можно отрабатывать удары по мешку. При мощном, пробивном ударе, звук напоминает хлопок хлыста. Если удар по мешку наносится быстро, а тело уравновешено, то удар приобретает гораздо большую силу, чем можно предполагать. Для силы ударов вперед и вбок необходим толчок бедрами.

Удары ногами также отрабатываются на протяжении всей тренировки.

## **5. Скорость ударов**

Скорость ударов зависит от правильной техники выполнения.

Отработка скорости ударов проводится на каждой тренировке. Из стойки дзен куцу дача по команде тренера выполнить руку в исходное положение.

Так же отрабатывать можно в парах. Стоя друг перед другом на дистанции удара, по команде тренера оба партнера наносят друг другу удар и уходят в исходное положение. Здесь необходимо быстрее ударить и уйти чем партнер.

Чем больше времени затрачивается на отработку быстрого удара, тем быстрее будут работать руки. Прекрасным приспособлением для этого является бумажная цель. А так же отработка ударов по лапам.

Для развития скорости ударов может использоваться жгут (при этом надо следить за техникой выполнения).

### 5.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка призвана решать следующие задачи:

- Формирование у занимающихся высоких морально – волевых качеств;
- Знание основных сведений о строении и функциях человеческого организма, гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний;
- Понимание принципов построения постановки и восстановления;
- Знание истории спорта и истории развития каратэ;
- Необходимо проводить просмотр видеофильмов с техникой японских мастеров, чемпионатов России, мира с участием приморских спортсменов;
- Объяснение биохимических основ техники каратэ. Анализ тенденций развития каратэ.
- Психорегулирующая тренировка. Воспитание нравственных волевых качеств спортсменов.
- Массаж, самомассаж, строение и функции организма человека (костная система, мышцы, связочный аппарат, их строение и взаимодействие).
- Гигиенические знания и навыки, (личная гигиена, режим питания, витамины и их значение, закаливание, гигиена мест занятий, понятие о заразных заболеваниях).

### 6. Организационно-методические указания. Контрольные нормативы

Программа рассчитана на 8-ми летний период занятий в группах начальной подготовки – 2 года, в учебно-тренировочных группах – 5 лет, дальнейшее повышение спортивного уровня в группах спортивного совершенствования.

Выполнение программы занимающийся может проходить и в более короткие сроки. Это зависит от личного стремления спортсмена, от его физиологических данных, физической и психологической подготовленности, от быстрого овладения техникой приема каратэ.

Освоение материала обеспечивает всестороннее гармоническое развитие учащихся и овладение техникой и тактикой каратэ.

Повышение уровня спортивной подготовки предусмотрено нормативными требованиями, которые изложены в «Программе экзаменов по каратэ-до сетокан», существующей в Дальневосточной Ассоциации Восточных Единоборств. При повышении мастерства спортсмену присваивается определенная ступень (КЮ). Каждой ступени соответствует строго определенного цвета пояс.

- 9КЮ-белый пояс
- 8КЮ-желтый пояс
- 7КЮ-оранжевый пояс
- 6КЮ-зеленый пояс
- 5КЮ-красный пояс
- 4КЮ-синий пояс
- 3КЮ-светло-коричневый пояс
- 2КЮ-коричневый пояс
- 1КЮ-темно-коричневый пояс
- с 1 по 9 дан - черный пояс.

Сдача на определенную ступень осуществляется по следующим критериям:

1. Кихон техника ударов, блоков на месте и в движении.
2. Кумите – спарринг (единоборство с соперником).
3. Ката – строго определенные движения (сочетания ударов, блоков).

При сдаче на высшую ступень, спортсмен выполняет более сложные ката, должен знать большее количество ударов, блоков. Одновременно выполнение должно быть быстрым, технически и практически правильным.

Экзамены принимаются лицами, которым Международной федерацией дано право принимать экзамены и присваивать соответствующие ступени.

В программе усложнения техники идет постепенно, что позволяет качественно изучить ее элементы и наработать практические навыки.

Существует программа экзаменов сдачи на определенную ступень:

9 – 8 КО (белый пояс – желтый пояс)

1. Кихон
  - Дзенкуцу дачи, гедан-барай,
  - Чудан-дзюн-цуки,
  - Чудан-гяну-цуки,
  - Чудан-сото-удэ-уке.
  - дзенкуцу-дачи-камаэ
  - мае-гери
  - Киба-дачи
  - йоко-гери-кеаге
2. Кумите
  - 8кю гохон кумите
  - йодан(аги-уке)
  - чудан(сото-уде-уке)
3. Ката
  - Хейан Седан

#### 7 – 6 КЮ (оранжевый – зеленый пояс)

1. Кихон
  - Дзенкуцу-дачи, гедан-барай
  - чудан-дзюн-цуки
  - седан аге-уке-гяку цуки
  - чудан сото-удо-уке-гяку-цуки
  - чудан учи-удо-уке-гяку цуки
  - Какуцу дачи-камаэ
  - Чудан сото-уке
  - Дзенкуцу-дачи
  - Мае-гери
  - Киба-дачи
  - Йоко-гери кеаге
  - Йоко-гери кекоме
  - Дзенкуцу-дачи
  - Маваси-гери
2. Кумите
  - 7 КЮ – Санбон кумитэ
  - Йодан, чудан, мае-гери (хидари)
  - 6 КЮ – Санбон кумитэ
  - Йодан, чудан, мае-гери (хидари, миги)
3. Ката
  - 7 КЮ Хейан Нидан
  - 6 КЮ Хейан Сандан

#### 5 – 4 КЮ (красный – синий пояс)

1. Кихон
  - Дзенкуцу-дачи, гедан-барай
  - Санбон-цуки (дзюн цуки; йодан, чудан)
  - Гяку цуки (чудан-йодан-чудан)
  - Йодан аги-уке-гяку цуки
  - Чудан сото-уде-уке-гяку цуки
  - Чудан учи-уде-уке-кизами йодан гяку чудан
  - Чудан сото-уде-уке-эмпи (в киба-дачи)-уракен
  - Какуцу дачи
  - Чудан сюто-уке-нукитэ (дзенкуцу дачи)
  - Дзенкуцу дачи-камаэ
  - Мае-гери
  - Рен-гери (чудан-йодан)
  - Маваси гери
  - Киба дачи
  - Йоко гери кеаге
  - Йоко гери кекоми

2. Кумите  
5 КЮ кихон ипон кумитэ (йодан, чудан, мае-гери)  
4 КЮ кихон ипон кумите  
(йодан, чудан, мае-гери, йоко-гери, маваси-гери.) хидари, миги
3. Ката  
5 КЮ Хейан Йодан  
4 КЮ Хейан Годан

### **3 КЮ (светло – коричневый пояс)**

1. Кихон  
Дзенкуцу дачи гедан-барай  
Чудан дзюн-цуки  
Чудан гяку-цуки  
Йодан аги-уке  
Чудан сото-уде-уке  
Чудан учи-уде-уке  
Чудан сюто-уке  
Дзенкуцу дачи камаэ  
Мае гери  
Маваси гери  
Киба дачи  
Йоко-гери кеаге  
Йоко-гери кекоми  
Дзенкуцу дачи камаэ  
Усиро гери
2. Кумитэ  
Ситей кихон ипон кумитэ  
(йодан, чудан, мае-гери, йоко-гери, маваси-гери) хидари миги
3. Ката  
Теки Седан

### **2 – 1 КЮ (коричневый, темно-коричневый пояс)**

1. Кихон  
Дзенкуцу дачи гедан барай  
Мае гери-дзюн цуки  
Маваси гери-гяку цуки  
Гяку цуки мае гери-дзюн цуки-гедан барай  
Дзенкуцу дачи камаэ  
Мае гери-маваси гери  
Кизами цуки-йоко гери кекоми-усиро-гери  
Киба-дачи  
Йокгери кеаге-йоко-гери кекоми
2. Кумитэ  
Дзю-ипон-кумитэ  
(йодан, чудан, мае гери, йоко гери, маваси гери) хидари, миги
3. Ката  
Текки Седан

1. КЮ Сэнтэй ката, Бассаи-дай, Канку-дай, Дзион, Энпи, Дзиттэ.

Перевод из группы в группу происходит по степени подготовленности. При этом ребята сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (установлены результаты нормативов по физической подготовки для сдачи на пояса).

Многолетняя подготовка спортсменов представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- Возрастание объема средств общей специальной подготовки;
- Непрерывное совершенствование техники и практики;
- Соблюдение принципа постепенного роста тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задачи этапов обучения.

#### **1. Группа начальной подготовки**

Задачи этапа:

- Укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- Овладение основами техники и закрепление ее на начальной стадии;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий подвижными играми;
- Выявление задатков, предрасположенности детей к карате;
- Выполнение нормативов ОФП.

## **2. Учебно-тренировочные группы**

### Задачи этапа:

- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Выполнение нормативов по ОФП;
- Овладение техническими приемами карате;
- Воспитание основных физических качеств (быстроты, выносливости, силы гибкости);
- Знакомство с правилами соревнований;
- Углубленная отработка техники приемов (ударов руками, ногами, выполнения кат, кумитэ);
- Повышения уровня функциональной подготовленности;
- Знание правил соревнований, судейства, проведения соревнований.

## **3. Группы спортивного совершенствования**

### Задачи этапа:

- Совершенствование техники (ката, кихон, кумитэ);
- Отработка и совершенствование тактики кумитэ;
- Повышение уровня физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости), сдача нормативов ОФП;
- Дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- Достижение спортивных результатов (сдать экзамен на 1 КЮ).

## **7. Организация и проведение соревнований**

Знание и виды соревнований. Положение о соревнованиях. Системы проведения. Основные положения правил соревнований.

Для участия в соревнованиях ребята разделяются по возрастным группам: 6-7 лет, 8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет, 18 и выше (так же участники в своих возрастных группах могут делиться на весовые категории).

Участники соревнуются в выполнении кумитэ и ката.

## Список используемой литературы

1. В.И. Дубровский. Спортивная физиология. Москва, ГИЦ “ Владос”, 2005.

2. М.В. Крысин, Д.С. Алхасов, Б.М. Седов, В.И. Коваль. Планирование спортивной тренировки в каратэ (монография). Москва, Компания “Спутник”, 2008.
3. М.В. Крысин. Аттестационные требования в каратэ. Москва, издательство ФККР, 1999.
4. М. Накаяма. Лучшее каратэ. Основы. Москва, НИЦ “Ладомир”, 1997.
5. Система подготовки спортивного резерва. Под редакцией В.Г. Никитушкина. МГСО, ВНИИФК, 1994.
6. Л.К. Серова. Психология личности спортсмена. Москва, “Советский спорт”, 2007.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва, Академия, 2003.
8. А.В. Туркин «Медико-гигиенические требования по организации и проведению занятий и соревнований по рукопашному бою. Профилактика травм. Первая помощь при травмах»: методические рекомендации – М.: спорт, 1995-98с.
9. А.И. Долматов «Основы специальной физической подготовки»: учебно-методическое пособие – М.: Спорт, 1994-207с.
10. «Динамика каратэ»/ шеф-инструктор Японской ассоциации карате Масатоши Накаяма, 1993.