

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на заседании
методического совета
от 30.08.2017 г.
Протокол №1

Принята на заседании
Педагогического совета
От 31.08.2017 г.
Протокол №1

Утверждена
Приказом директора
МБУ ДО «ДЮСШ»
От 31.08.2017 г. № 154



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта каратэ

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года

Составитель:
тренер-преподаватель
А.Н. Воробьев

г. Суворов
2017 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
 - 2.1 Учебный план
 - 2.2 Содержание разделов программы
3. Методическое обеспечение
4. Система контроля и зачётные требования
5. Список используемой литературы

1. Пояснительная записка

Каратэ – «кара» - пустой, «тэ» - рука.

Каратэ – это боевое искусство формирования характера посредством тренировки для того, чтобы каратэка (каратист) мог преодолевать любое препятствие, явное или скрытое.

Каратэ – это искусство самообороны голыми руками, в котором руки и ноги подвергаются систематической тренировке для того, чтобы при внезапной атаке противника они могли бы применяться как оружие.

Каратэ – это система упражнений, в которых каратэка развивает и совершенствует все свойства тела.

Каратэ - это совокупность сдержанных, эффективных, рациональных до мельчайших деталей движений. Выявление победителя и побежденного не является высшей целью каратэ.

Целью древнего искусства Окинавы было умение нанести решающее поражение своему противнику одним ударом кулака или ноги (*иппон кумитэ*). Старые мастера придавали большее значение духовной стороне искусства, чем технике исполнения приемов.

Тренировка означает совершенство тела и духа, и к тому же должно уважение к своему сопернику. В каратэ недостаточно сражаться на полную мощь, главная цель каратэ – делать это во имя справедливости.

Первой целью каратэ является воспитание высшего духа, духа смирения. Одновременно с этим должна развиваться сила, способная повергнуть противника.

Каратэ – победа над самим собой, над своим страхом и тщеславием, над своей мелочностью и непримиримостью к другим. Тогда каратэ становится настоящим образом жизни, направленным на полное раскрытие личности физическое и духовное.

Данная программа по каратэ раскрывает основные задачи спортивно-оздоровительных групп учащихся на протяжении всего этапа многолетней тренировки, цели, способы их достижения, критерии результатов, которые необходимо выполнить по окончании данного курса обучения.

В современных условиях физическая культура и спорт являются базовой областью образования. Такое положение обусловлено тем, что они закладывают основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности.

Физическая культура и спорт являются неперенным условием направленного развития и физической подготовки, учащихся к жизни, оптимизации их физического состояния, формирования здорового образа жизни, организации отдыха и досуга.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в области физкультуры и спорта по виду спорта каратэ для МБУ ДО «ДЮСШ» разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554
- Устава и локальных нормативных актов МБУ ДО «ДЮСШ» г. Суворова

Цель программы - создание оптимальных условий для совершенствования воспитательно-образовательного, учебно-тренировочного процесса, способствующего познанию, творчеству, развитию интеллектуальной, духовной и физически развитой личности ребенка через занятия каратэ.

Задачи:

- Ознакомить с отдельными разделами правил соревнований по каратэ и некоторыми вопросами теории;
- Научить владеть техникой выполнения обширного комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений каратиста;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, быстроту, выносливость);
- Воспитывать морально-волевые качества;
- Формировать стойкий интерес к занятиям каратэ.

Деятельность по программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития;
- выявление одарённых детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — каратэ.

Возраст обучающихся, которым адресована программа.

Программа предназначена для детей в возрасте 6 — 16 лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, имеющие справку о состоянии здоровья.

Количество обучающихся в группах

Минимальное число обучающихся в группе: 15 человек.

Объём программы: 258 часов

Срок реализации программы: 3 года

Общегодовой объём учебно-тренировочной программы: 43 недели (6 часов в неделю, 258 часов в год).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Планируемые результаты:

Обучающийся научится:

- владеть техникой выполнения обширного комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений каратиста;
- использовать жизненно-важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни;

Обучающийся получит возможность:

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности через занятия каратэ;
- комплексно развивать все физические качества (силу, гибкость, быстроту, выносливость);

Обучающийся должен:

Знать/понимать:

- правила техники безопасности;
- историю развития каратэ;
- историю развития восточных боевых искусств;
- развитие физической культуры и спорта в России;
- Олимпийское движение (принципы, традиции, правила);
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (основные правила соревнований по каратэ);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни,
- основы спортивного питания;
- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке.

Уметь:

- владеть техникой выполнения обширного комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений каратиста;
- проводить разминку каратиста, организовывать проведение подвижных игр;
- самостоятельно выполнять комплекс специальных упражнений для каратэ дополнительно вне учебно-тренировочного процесса.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по каратэ в МБУ ДО «ДЮСШ», реализуется в спортивно-оздоровительных группах.

2. Содержание программы

2.1 Учебный план

Содержание материала	1 год	2 год	3 год
Теория	14	16	18
Практика			
1. Общая физическая подготовка	86	71	56
2. Специальная физическая подготовка	36	36	38
3. Избранный вид спорта	122	135	146
Количество часов в год	258	258	258

2.2. Содержание разделов программы

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации занятий по общей физической подготовке юных каратэков, строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

При организации занятий по каратэ следует строго соблюдать правила техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенические нормы.

Программный материал включает теоретическую и практическую подготовку, которая делится на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, избранный вид спорта (техничко-тактическую подготовку, упражнения из других видов спорта, судейскую практику, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, переводные и выпускные испытания).

Теоретическая подготовка

В процессе учебно-тренировочных занятий каратэки должны получить следующие теоретические сведения:

1. Развитие физической культуры и спорта в России. Физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения. Достижения советских и российских спортсменов.

2. Место каратэ в общей системе физического воспитания, каратэ - как доступный и массовый вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. История развития восточных боевых искусств. Окинава – колыбель каратэ. Цели древнего боевого искусства Окинавы.

4. Каратэ – как вид спорта. История развития каратэ в России.

5. Олимпийское движение, принципы, традиции, правила. Олимпийские игры современности: как рождался всемирный праздник. Герои Олимпийских игр. Как проводятся Олимпийские игры. Олимпийские виды спорта. Зимние и летние Олимпийские игры. МОК. Наши лучшие олимпийские достижения.

6. Каратэ – как средство физической культуры и спорта. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях каратэ. Места занятий для каратэ. Правила поведения в спортивном зале во время тренировки. Правила поведения в спортивном зале (спортивном комплексе и сооружениях) во время проведения тренировок и соревнований.

7. Приемы страховки и самостраховки во время занятий каратэ. Разминка, её значение в учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях. Средства и методы учебно-тренировочных занятий.

8. Основы технической и тактической подготовки в каратэ. Основные сведения о технике приемов каратэ, ударные части тела. Основные отличия техники каратэ от основных «ударных» видов спорта (бокс, кик-боксинг, рукопашный бой).

9. Краткие сведения о строении и функциях организма: общие понятия, система кровообращения, кровь, мышцы, связки, суставы, дыхание и газообмен. Лёгкие.

10. Физические качества человека и способы их развития: понятие о тренированности и спортивной форме. Личная гигиена спортсмена, вред курения и употребления спиртных напитков. Гигиена в быту, правильное питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

11. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям каратэ. Причина травм и их профилактика. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма.

Распределение теоретического материала по годам обучения

Наименование темы	1 год	2 год	3 год
1. Развитие физической культуры и спорта в России.	1	1	1
2. Достижения Российских спортсменов.	1	1	2
3. Юношеское Олимпийское и международное спортивное движение.	1	1	1
4. История развития каратэ.	1	2	2
5. Каратэ – как средство физической культуры и спорта.		1	1
6. Техника безопасности при занятиях каратэ.	1	1	1
7. Физические качества и их развитие.		1	1
8. Основы технической и тактической подготовки в каратэ.	1	1	1
9. Краткие сведения о строении организма.	1	1	1
10. Гигиена, закаливание и врачебный контроль.	1		1
ИТОГО:	8	10	12

Практическая подготовка

Важнейшая сторона подготовки - развитие основных физических качеств: гибкости и подвижности суставов, равновесия, силы мышц, быстроты движений, выносливости, ловкости - осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие юного спортсмена повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, развития прыгучести и равновесия.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят достижение уровня мастерства в каратэ.

Она осуществляется прежде всего путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре к основным упражнениям.

Основные средства ОФП и СФП: упражнения для развития гибкости, равновесия, силы, быстроты, выносливости, ловкости, используемые в определённых внешних условиях соответственно задачам учебного периода и индивидуальным особенностям каратэков.

В основе ОФП и СФП лежит комплексное развитие физических качеств. Нельзя, например, сначала развивать силу, затем быстроту или ловкость. Совершенствование этих физических качеств происходит параллельно.

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов:

- упражнения на растягивание, гибкость и подвижность в суставах выполняются без отягощений и со снарядами, за счёт мышечного усилия спортсмена;
- упражнения активного характера (за счёт мышечных усилий спортсмена) и пассивного характера (за счёт усилий партнёра, силы тяжести и др.);
- пассивные упражнения, выполняемые за счёт усилия партнёра, силы тяжести и другие;
- упражнения на растягивание, гибкость и подвижность в суставах при постепенном увеличении количества повторений, амплитуды и скорости выполнения упражнений.

Каждый юный каратэк должен уметь самостоятельно выполнять комплекс специальных упражнений для каратэ дополнительно вне учебно-тренировочного процесса.

Упражнения для развития силы:

- упражнения, связанные с преодолением собственного веса;
- упражнения с дополнительным отягощением;
- парные упражнения;
- упражнения, выполняемые на тренажёрах;
- упражнения в статических усилиях (изометрический метод).

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительный период тренировки и в меньшей — в соревновательный.

Упражнения для развития выносливости. Выносливость бывает общая и специальная.

Общая выносливость - составная часть всестороннего физического развития любого спортсмена: упражнения для развития - длительный бег в равномерном темпе, ходьба, бег на лыжах, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью спортсмена, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к каратэ.

Для развития специальной выносливости необходимо систематически и многократно выполнять специальные вспомогательные упражнения и основные программные упражнения, связанное с каратэ.

Упражнение для развития быстроты:

- специальные упражнения, состоящие из различных возможно быстрых движений;
- целостное выполнение упражнений в максимально быстром темпе;
- упражнения для повышения скорости передвижения в стойках;
- упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции,
- упражнения на развитие частоты одиночных движений.

Упражнения для развития ловкости: для развития ловкости применяются упражнения, в которых спортсмен вынужден проявлять находчивость, используя в неожиданно сложившейся ситуации быстрые и эффективные движения.

Наибольшее внимание развитию ловкости уделяется в подготовительном периоде тренировки. В период соревнований ловкость совершенствуется попутно.

Упражнения из других видов спорта

Гимнастика и акробатика

1 год обучения.

Различные упражнения на гимнастической скамейке, парные, индивидуальные, групповые. То же на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии и сопротивлении, лазаний по канату, шесту, лестнице. Подтягивания.

2 год обучения.

Различные кувырки. Стойка на лопатках. Мостик из положения, лёжа на матах и стоя. Ритмическая гимнастика. Закрепление пройденного материала. Простейшие висы и упоры, подьёмы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах, прыжки через козла с подкидного мостика.

3 год обучения.

Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. Стойки на голове. Ритмическая гимнастика. Лазанье по канату на скорость. Подъём завесом вне (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки).

Баскетбол

1 год обучения

Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча от груди на месте и в движении. Передача мяча от груди двумя руками. Ведение мяча в быстром темпе. Игры «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

2 год обучения.

Передача мяча после отскока от пола. Передачи мяча в тройках с перемещениями. Броски в кольцо снизу. Двусторонняя игра.

3 год обучения.

Повторение пройденного материала. Штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Активные приёмы защиты. Игровые упражнения. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

Волейбол

1 и 2 год обучения.

Игра «Пионербол» по упрощённым правилам. Создание представление об игре волейбол. Упражнения с мячами.

3 год обучения.

Приём и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Правила проведения игры.

Футбол

1 год обучения.

Передвижения и прыжки. Удары по мячу на месте. Удар носком. Удар внутренней стороной стопы. Передачи мяча. Остановки катящегося мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

2 год обучения.

Перехват мяча. Отбор мяча. Отбивание мяча. Игра в мини-футбол. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

3 год обучения.

Удары по мячу ногой в движении. Ведение мяча, остановка мяча. Выполнение ударов после остановки. Учебная игра на улице. Мини-футбол в зале.

Лыжный спорт

1 год обучения. Ознакомление с лыжным инвентарём. Построения и передвижения с лыжами, переноска лыж. Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск со склона в средней стойке. Похождение дистанции I км на скорость.

2 год обучения.

Преодоление ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Подъем на склон полуелочкой. Одновременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км.

3 год обучения.

Обучение спуску на лыжах в основной стойке и торможению. Обучение подъёмам на лыжах скользящим и ступающим шагом. Групповые прогулки до 7 км. Бег на время до 3 км.

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение «плугом».

Бег на время от 4 до 10 км.

Совершенствование пройденного материала. Развитие двигательных качеств.

Плавание

1 год обучения.

Обучение умению держаться на воде. Техника работы рук и ног. Задержка дыхания с погружением под воду. Выдох в воде.

2 год обучения.

Плавание на груди и спине по элементам. Плавание в полной координации способами кроль на груди и спине. Прыжки с тумбочки, трамплина.

3 год обучения.

Плавание в полной координации кролем на груди и спине до 300 м.

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Оружие в каратэ – это различные части тела человека. Используется каждая часть, которая может быть эффективна при защите или атаке. Именно этим каратэ отличается от всех других видов боевых искусств.

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

Принципы техники каратэ

Основные блоки, удары руками и ногами являются как началом каратэ, так и его высшей целью. Хотя достигнуть определенных результатов можно и за несколько месяцев, для того, чтобы стать настоящим мастером, может не хватить и целой жизни.

Каратэк должен тренироваться регулярно, выполняя каждое движение с максимальной концентрацией и отдачей.

Но этого недостаточно, если тренировки не строятся на научных принципах, не проводятся систематически, в соответствии с планом. Для того, чтобы быть эффективной, тренировка должна базироваться на правильных физических и физиологических принципах.

Вероятно, многим покажется удивительным, но приемы, созданные и отшлифованные продолжительной практикой первыми каратистами, находятся в полном соответствии с современными научными принципами. И чем более они изучаются, тем более это подтверждается. Дальнейшее совершенствование каратэ вполне вероятно, поскольку приемы постоянно анализируются с целью их улучшения на основе научного подхода.

Чтобы извлечь наибольшую пользу из тренировок, следует хорошо понять следующие основные положения.

Форма

Правильная форма движений всегда тесно связана с принципами физики и физиологии.

Условиями правильной формы являются:

- устойчивое равновесие;
- высокая степень напряжения;
- четкая последовательность движений каждой части тела, т.к. приемы следуют один за другим в очень короткий промежуток времени.

Соблюдение правильной формы особенно ощутимо в каратэ, потому что удары руками и ногами являются неотъемлемой частью этого искусства. Необходимость устойчивого равновесия очевидна в ударах ногами, где тело обычно опирается на одну ногу. Для того, чтобы выдержать огромную отдачу при нанесении удара, необходимо сильно напрячь все связки рук и ног.

С изменением ситуации и чередованием проводимых приемов центр тяжести тела то смещается влево, то вправо, то вперед, то назад. Это требует хорошо тренированной нервной системы и мускулатуры. Опять же, при слишком долгой опоре на одну ногу вы отталкиваетесь для атаки противника, поэтому равновесие должно постоянно переходить с одной ноги на другую.

Каратэку нужно избегать моментов, в которых он открыт для действий противника, в то же время он должен быть готов к дальнейшей атаке.

Сила и скорость

Сила аккумулируется со скоростью. Одной мускульной силы недостаточно, чтобы преуспеть в боевых искусствах. Сила *кимэ* (в конечной фазе движения)), основного приема каратэ, происходит из концентрации максимальной силы в момент нанесения удара, а это, в свою очередь, в огромной степени зависит от скорости удара рукой или ногой. Удар рукой хорошо тренированного каратиста может достигать 700 кг при скорости 13 м/сек.

Хотя скорость и важна, она не может быть эффективна без контроля. Скорость и сила возрастают при одновременном приложении мощи и реакции. Для этой цели необходимо понимание динамики движения и его исполнения.

Концентрация и расслабление

Максимальная мощь – это концентрация силы не только рук и ног в точке атаки, но и всего тела.

При выполнении приема также важно избегать излишних усилий, это ведет к ненужной потере энергии.

Укрепление физической силы

Без крепкой, хорошо тренированной, эластичной мускулатуры понимание теории и принципов бесполезно при выполнении приемов. Укрепление физической силы требует постоянной тренировки.

Также нужно знать какие группы мышц участвуют в данном приеме. Когда мускулы используются по назначению, может быть достигнута максимальная эффективность. Чем меньше используется мускульной силы, тем меньше потери энергии. Когда мускулатура тела используется целиком и гармонично, достигается выполнение точного и эффективного приема.

Ритм и своевременность

В любом виде спорта выступление высококлассного атлета очень ритмично. Это относится и к каратэ. Три основных фактора:

- рациональное использование силы;
- скорость выполнения приема;
- расслабление и напряжение мускулатуры.

Выступление мастера каратэ выглядит не только мощно, но очень ритмично и красиво. Приобретение чувства ритма и своевременности является отличным способом достичь прогресса в этом искусстве.

Бедра

Бедра, центр человеческого тела, играют решающую роль в выполнении приемов каратэ. Взрывная мощь удара создается нижней частью тела, в частности вращением бедра, что заряжает верхнюю часть тела.

Являясь источником силы, бедро, кроме того, обеспечивает равновесие тела, правильную форму и твердость духа. В каратэ часто советуют: «бейте рукой от бедра», «бейте ногой от бедра», «блокируйте бедром».

Дыхание

При выполнении приемов, дыхание координируется:

- вдох при блоке;
- выдох при завершении атаки;
- вдох-выдох при проведении комбинации.

Дыхание не должно быть однообразным, оно меняется в зависимости от ситуации. Вдыхайте полной грудью, но не выдыхайте весь воздух. Оставляйте около 20% его в легких. Выдыхая воздух полностью, вы обескровливаете тело, тем самым лишая себя возможности блокировать даже слабый удар или подготовиться к следующему движению.

Формирование кулака

1-2 год обучения

Существуют два типа использования руки – открытый и закрытый. Существует шесть типов кулака (*кен*) и одиннадцать типов открытой руки (*кайшо*).

Для формирования кулака начните сгибать пальцы так, чтобы кончики достигли основания пальцев. Затем продолжайте сгибать пальцы внутрь так, чтобы их кончики прижались плотно к ладони. Большой палец плотно ложится над вторым суставом среднего и указательного пальцев. Мизинец очень часто становится слабым и расслабляется, поэтому необходимо следить за тем, чтобы он был плотно прижат к ладони.

Типы кулаков

Сейкен - передний кулак

Суставы указательного среднего пальцев используются для ударов по цели. Запястье напряженное и ровное, составляет прямую линию с тыльной частью руки. Обычное применение – прямой удар (*цуки*). Вся мощь руки направлена по прямой линии к суставам и концентрируется в них.

Укракен – тыльный кулак

Для удара используются тыльная часть руки и суставы указательного и среднего пальцев (*учи*). Используя пружинистую силу локтя, удары наносятся сбоку или по восходящей траектории. Обычные цели этого удара – лицо или корпус противника.

Кенцуи – кулак-молот

Атаки по корпусу наносятся основанием (со стороны мизинца) кулака. Другие названия этого типа *шуцуи* (рука-молот) и *тецуи* (железный молот).

Иппон-кен – односуставной кулак

Средний и указательный пальцы, а также мизинец, складываются как в прямом кулаке, средний сустав указательного пальца выдвинут вперед и прижат большим пальцем. Обычные цели этого типа кулака – переносица, точка под носом, межреберное пространство.

Типы открытой руки

Вытянутые пальцы открытой руки (*кайшо*) должны плотно прижиматься, а тыльная часть ладони и запястья должны составлять прямую линию. Большой

палец согнут и плотно прижат к ладони. Важно, чтобы основание большого пальца не было согнуто слишком сильно.

Шуто – рука-меч

Внешнее ребро ладони с прямыми, плотно сжатыми пальцами служит, как сабля для блока или атаки. Цели включают висок, сонную артерию, ребра.

Хайто – рука-гребень

Форма руки такая же, как в предыдущем случае, но используется противоположное ребро ладони – основание указательного пальца. Применяется с теми же целями, что и рука-меч.

Хайшу – тыльная сторона руки

Вся поверхность тыльной стороны ладони может быть использована для удара, но все же большей частью применяется в блоках.

Нукитэ – рука-пика

Ладонь напряжена, кончики пальцев слегка согнуты. Атака может производиться по корпусу противника сбоку, по ребрам, солнечному сплетению или в точку под носом ударами сбоку или по восходящей линии.

Рука-пика может также формироваться только двумя пальцами: средним и указательным или указательным и большим. В этом случае она называется двупалой (*нихон нукитэ*).

Приемы руками

Укэ. Блоки

1-3 год обучения

Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против ударов ногами, в которых применяются, как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

Блоки необходимо ставить, упреждая атаку противника.

Необходимо сначала точно определить траектория атакующей руки или ноги, а затем ставить блок в соответствующем направлении, т.е:

- атаку в верхнюю секцию (*дзедан*) - отбить вверх;
- атаку в среднюю секцию (*чудан*) - отбить в сторону, изнутри наружу, либо снаружи внутрь;
- атаку в нижнюю секцию (*гедан*) рукой или ногой – отбить по диагонали вниз.

Цели блока:

1. ***Разрушение атаки противника.*** Мощно выполненный блок может удержать противника от дальнейших действий, в этом случае блок становится сам по себе атакой.
2. ***Парирование.*** Рука или нога атакующего могут быть заблокированы мягко, с силой, достаточной только для отражения.
3. ***Блок и атака.*** Возможно заблокировать и контратаковать в одно и тоже время.
4. ***Выведение противника из равновесия.***
5. ***Отход.*** Поставив блок, можно занять безопасную позицию, пока не появится возможность контратаковать.

Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее:

1. **Направление силы.** Невозможно заблокировать, не уйдя предварительно с линии атаки. Удар противника рукой или ногой следует парировать: снизу вверх, если атака направлена в голову или грудь; изнутри наружу или снаружи вовнутрь, если атака направлена в грудь; вниз и наружу, если атака направлена в живот.
2. **Вращение предплечья и чувство ритма.** Просто ударить атаковую руку явно недостаточно. Вращение предплечья блокирующей руки делает блок сильнее, но самое главное – это хорошее чувство ритма.
3. **Работа бедра.** Вращение бедер также важно в блоке, как и при ударе. Начинайте и заканчивайте блок бедром, отводя реверсную руку в момент проведения блока.
4. **Положение локтя.** Эффективность блока зависит от концентрации всей силы тела в предплечье в момент контакта с противником. Когда локоть прижат к телу, сила максимальна, однако это сужает поле действия блока. В зависимости от ситуации локоть следует держать не слишком далеко и не слишком близко к корпусу – в принципе на расстоянии, равном ширине кулака.
5. **Недостатки проноса.** Пронос блокирующей руки влечет за собой потерю равновесия, снижение контроля за движениями и затрудняет выполнение следующих приемов. Необходимо овладеть стойками, соответствующими каждому блокирующему действию.
6. **Блок-атака.** Существуют блоки, которые сами по себе являются завершающими ударами.

Гедан Барай

Блок против атаки в нижнюю секцию

Является как базовым, так и одним из подготовительных упражнений, используемых на тренировке. Против атаки руки, ногой в живот или пах, используйте блок, отводите удар вниз - в сторону.

- Пользуясь локтем, как стержнем, распрямите руку широким движением вниз, останавливая кулак на расстоянии 15 см над коленом передней ноги.
- Вращайте оба предплечья, руки должны почти касаться друг друга в момент их скрещивания.
- Сильный удар ногой снизу вверх – парируйте жестко.

Агэ укэ

Блок против атаки в голову

Это один из блоков против атак, направленных выше солнечного сплетения. Блокируйте с силой, внешней стороной предплечья, отводя удар вверх.

- Руки скрещиваются на уровне груди, блокирующая рука снаружи, развернутая внутри, локоть блокирующей руки, согнут под прямым углом.
- Завершить блок так, чтобы предплечье было на расстоянии 10 см ото лба, кулак выше локтя ладонью наружу.

Сото укэ

Блок предплечьем против атаки в корпус. Снаружи вовнутрь

Применяется против атаки в грудь, живот или лицо.

- Отведите руку противника в сторону, блокируя внешней стороной

запястья.

- Сделав блок, проследить за тем, чтобы локоть блокирующей руки был согнут под прямым углом. Предплечье находится почти перпендикулярно полу. Предплечье и бедро находятся в одной плоскости.

Учи укэ

Блок предплечьем против атаки в корпус. Изнутри наружу

- Прямой удар в грудь, живот или лицо может быть блокирован внутренней стороной запястья. Блокирующая рука проходит под реверсной рукой.
- Исполняется также, как блок **Сото укэ**.

Методы отработки вышеуказанных блоков

1. В стойке «Шизен-тай», работают одни руки.
2. С шагом вперед (правой или левой ногой) в переднюю (правую или левую стойку).
3. То же с шагом назад – в переднюю стойку.
4. С передвижением вперед в передней стойке на 10 шагов.
5. То же – назад.

Сето укэ

Блок рукой-мечом

Это один из защитных приемов против атаки в живот, грудь или лицо. Ребро ладони скользит по круговой траектории, с целью, как бы отсечь руку противника.

- Реверсная рука прикрывает «солнечное сплетение» ладонью вверх. Таким образом, после блока ею можно быстро нанести удар рукой-мечом по корпусу противника.
- Блокирующая рука начинает движение от уха вперед, спускаясь по диагонали вниз. Блокирующая рука, как бы, скользит по предплечью реверсной руки.
- По окончании приема, локоть блокирующей руки должен быть согнут под углом 90 градусов. Рука не должна уходить слишком далеко наружу.

Методы отработки блока Сето укэ

1. В стойке **Шизен-тай**, работают одни руки.
2. С шагом вперед левой ногой - в левую заднюю стойку (**кокуцу-дачи**), то же правой ногой.
3. С шагом назад правой (левой) ногой – в левую (правую) заднюю стойку.
4. С шагом назад правой (левой) ногой, под углом 45 градусов к линии атаки (защиты) – в левую (правую) заднюю стойку.
5. С передвижением вперед в задней стойке (**кокуцу-дачи**) на 10 шагов.
6. То же – назад.

Стойки

1-3 год обучения

Разучивание и совершенствование техники каратэ базируется на правильности и сбалансированном исполнении стоек.

Стойка как термин касается нижней части тела. Для того, чтобы приемы были быстрого и точного, мощного и непрерывного выполнения, стойки должны быть твердыми и устойчивыми.

Верхняя часть тела должна быть всегда перпендикулярна полу и бедрам. Не следует перенапрягать суставы, в выполнении приема следует вкладывать столько силы, сколько необходимо. Желательно, чтобы стойка была расслабленной.

Стойка «Шизен-тай». *Естественная поза.*

Ступни параллельно, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, но каратист находится в состоянии готовности отреагировать на любую ситуацию. Руки слегка согнуты в локтях и находятся чуть спереди, (над ногами), кисти сжаты в кулак. Колени расслаблены и слегка согнуты для того, чтобы можно было в любой момент быстро принять соответствующую защитную или атакующую стойку.

Стойка «Дзенкуцу-дачи». *Передняя стойка.*

Задняя нога прямая, передняя нога согнута так, чтобы колено находилось ровно над стопой, низкая стойка, ноги параллельны. Туловище прямое и расположении фронтально относительно движения (линии атаки, защиты), взгляд обращен вперед. Вес тела распределяется в соотношении 6:4 между передней и задней ногами.

В ханми (в полоборота) – разновидность этой стойки, туловище развернуто под углом 45 градусов к линии атаки, взгляд обращен вперед (в сторону атаки, защиты).

Это жесткая стойка, применяется при атаке спереди.

Стойка «Кокуцу-дачи». *Задняя стойка.*

В этой стойке колено задней ноги сильно согнуто и расположено под углом 90 градусов к линии защиты (атаки), а передняя нога согнута и выдвинута вперед. Стопы относительно друг друга расположены под углом 90 градусов, пятки находятся на одной линии. Стойка низкая, туловище прямое ***в ханми***. Вес тела 3:7 соответственно между передней и задней ногами.

Стойка эффективна при выполнении блоков против атак противника, находящегося спереди.

Стойка «Кибачи». *Стойка всадника.*

Ноги широко расставлены в стороны (2 ширины плеч), ступни параллельны, туловище прямое. Низкая стойка, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Эта стойка нужна для принятия устойчивого положения и тренировки бедер. Она эффективна при атаках по целям, находящимся слева и справа.

Отработка стоек

- И.п. ***Шизен-тай***.
- Скользя левой стопой на один шаг вперед, встаньте в левую переднюю стойку, в и.п.
- Скользя правой стопой вперед на один шаг, встаньте в правую переднюю стойку, в и.п.
- Скользя левой стопой на один шаг в сторону, встаньте в стойку «всадника», в и.п.
- Скользя правой стопой на один шаг в сторону, встаньте в стойку «всадника», в и.п.
- Отводя левую стопу назад, встаньте в правую заднюю стойку, в и.п.
- Отводя правую стопу назад, встаньте в левую заднюю стойку, в и.п.

- Отводя левую стопу назад, встаньте в переднюю правую стойку, в и.п.
- Отводя правую стопу назад, встаньте в переднюю левую стойку,
- в и.п.

Передвижения в стойке

1-3 год обучения

Особое внимание следует обратить на положение туловища - центр тяжести (*зан-шин*) вертикально, относительно пола.

Скользкий шаг по дуге (*адми-аши*). Длину и ширину стойки (стараться, чтобы позиции сохранялись одинаковыми, как при движении вперед, так и при движении назад).

Положение головы (лица) - относительно атаки или защиты.

Положение туловища – фронтальное или в открытой стоке (*ханми*).

При атаке, спортсмен находится в закрытой стойке (*шомэн*). Низ живота всегда напряжен.

Развороты в стойках

1-3 год обучения

Разворот – это не просто поворот головы или обход противника.

Неспособность быстро развернуться влечет за собой нарушение синхронности действий. Опорная нога – ось разворота и она должна крепко и надежно стоять на полу.

Разворот. Тренировочный метод «А»

И.п. Левосторонняя передняя стойка.

- Зашагнуть правой ногой влево, нога прямая, на носке.
- Развернуться на 180 градусов, встать в правую переднюю стойку.

Тоже упражнение, но из правой передней стойки.

Разворот. Тренировочный метод «Б»

И.п. Левая передняя стойка.

- Зашагнуть левой ногой назад вправо по диагонали, нога прямая, на носке.
- Развернуться на 180 градусов влево. Встать в правую переднюю стойку.

Разворот. Тренировочный метод «В»

Опорная нога – ось (точка) вокруг которой выполняются все развороты.

Из левой передней стойки, где левая нога является опорой.

- Развернуться влево, оставаясь в левой прямой стойке.
- Широкий разворот влево, оставаясь в той же стойке, назад.
- Развернуться вправо, находясь в правосторонней передней стойке (находясь в правой стойке, переместить положение тела вправо).
- Вращаться вправо, в левой передней стойке – влево.
- Широкий разворот вправо, в правосторонней передней стойке – влево (скользя правой стопой вперед, поверните влево).
- Развернуться вправо в правосторонней передней стойке – назад (поставить правую стопу влево).

Разворот. Тренировочный метод «Г»

Из левой передней стойки, где правая нога опорная.

- Развернуться влево, оставаясь в левой прямой стойке.
- Развернуться влево, оставаясь в левой передней стойке – назад.
- Широкий разворот влево, оставаясь в той же стойке – вправо.

- Развернуться вправо, в правосторонней передней стойке вправо (поставьте стопу левой ноги влево).
- Из левой передней стойки сделайте разворот вправо.
- Из правосторонней передней стойки назад, развернуться вправо (поставьте стопу левой ноги вправо).

Шизен-тай – естественная поза

В естественной позе тело расслаблено, но каратист находится в состоянии готовности отреагировать на любую ситуацию. Колени расслаблены слегка и согнуты для того, чтобы можно было в любой момент быстро принять соответствующую защитную или атакующую стойку.

Положение ступней меняется в зависимости от типа естественной позы, но принцип расслабленного внимания неизменно остается.

Задняя нога прямая, передняя согнута так, чтобы колено находилось ровно над стопой, низкая стойка. Корпус прямой, взгляд обращен вперед. Вес тела распределяется в соотношении 6:4 между передней и задней ногами.

В ханми (вполоборота) открытая стойка – разновидность этой стойки – корпус развернут под углом 45 градусов к линии атаки, а взгляд обращен вперед. Эта жесткая стойка применяется при атаке спереди.

Кокуцу-дачи – задняя стойка

В этой стойке колено задней ноги сильно согнуто, а передняя нога слегка вытянута вперед. Низкая стойка, корпус прямой вполоборота. Вес тела распределяется в соотношении 3:7 между передней и задней ногами.

Стойка эффективна при выполнении блоков против атак противника, находящегося спереди.

Киба-дачи – стойка всадника

Ноги широко раздвинуты в стороны, ступни параллельны, вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Низкая стойка, корпус прямой, развернут прямо вперед.

Стойка всадника необходима для принятия устойчивого положения и тренировки ног и бедер. Она эффективна при атаках по целям, находящимся слева и справа.

Хейсоку-дачи – простая стойка готовности

Мусуби-дачи – простая стойка готовности, носки наружу

Хачиноджи-дачи – стойка открытых ног

Учи-хачиноджи-дачи – стойка открытых ног с носками внутрь

3 год обучения

Санчин-дачи – «Песочные часы»

Ноги расставлены в стороны, передняя нога слегка впереди. Оба колена согнуты и повернуты внутрь. Бедра напряжены. Корпус прямой. Если ноги поставлены слишком близко друг к другу или колени слишком согнуты внутрь, устойчивость и динамичность стойки теряется.

Это сильная стойка применяется при выполнении приемов как вперед, так и назад, влево и вправо, особенно при выполнении блоков.

Хейко-дачи – параллельная стойка

Тейджи-дачи – Т-образная стойка

Реноджи-дачи – L-образная стойка

Зенкуцу-дачи – передняя стойка

Средства: отработка стоек, перемещения в стойках.

Атакующие действия

Цуки - прямой проникающий удар.

Удары руками

1-3 год обучения

Атакующие действия руками или локтями бывают двух видов: проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*).

Кратчайшее расстояние от точки до точки – есть прямая. На этом и основаны удары в каратэ.

Очень часто этот термин обозначает прямой удар (*чоку-цуки*), хотя существуют и другие виды ударов рукой.

Когда противник находится прямо перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара.

В зависимости от цели – лицо, солнечное сплетение или живот – эти приемы известны так: прямой удар в верхнюю секцию (*дзёдан чоку-цуки*), прямой удар, прямой удар в среднюю секцию (*чудан чоку-цуки*) и прямой удар в нижнюю секцию (*гедан чоку-цуки*).

В любом случае эффективность прямого удара зависит от следующих основных факторов, которые необходимо учитывать в тренировочном процессе.

- **Правильная траектория.** Кратчайший путь – это прямая линия, что является правильной траекторией прямого удара. Локоть слегка касается корпуса, а предплечье вращается внутрь.

- **Скорость.** Без высокой скорости движения вряд ли можно ожидать большого эффекта от прямого удара. Для увеличения скорости и силы удара отводите реверсную руку как можно резче, используя тем самым силу обеих рук.

- **Концентрация силы.** Хороший прямой удар получается, если стойка не перенапряжена, а в руку и ладонь вкладывается слишком много силы. Бейте плавно, но быстро, концентрируя всю силу тела в момент нанесения удара. Необходимо постоянно совершенствовать концентрацию силы. Тренируйтесь следующим образом: вытяните руки перед собой, удерживая кулаки на уровне солнечного сплетения, и многократно напрягайте и расслабляйте все мускулы тела.

Способы нанесения прямых ударов

Гьяку-цуки. Реверсный удар

Удар наносится реверсной рукой, т.е. когда левая нога впереди, атакуйте правым кулаком. Используйте преимущественно в контакте после блока, но максимальный эффект достигается только тогда, когда в ударе полностью использована сила вращающего бедра. Низкая стойка является самым важным элементом этого удара. Сильно выпрямленная задняя нога, смещенные вперед бедра и центр тяжести тела делают этот удар сильнее. Эффективность этого удара зависит от того, насколько удастся соединить вращение бедра, корпуса и работу рук.

Ой-цуки. Удар-выпад

Из стойки «Шизен-тай» или из передней стойки, двигаясь вперед

скользящим шагом, нанести удар кулаком правой (или левой) рукой. Другая рука прижата кулаком к бедру. Максимально используйте силу задней ноги и бедра. Стопа скользит плавно и быстро, не отрывая пятки. Удар-выпад может быть более разрушительны, чем реверсный удар.

Нагаши-цуки. Волновой удар

Этот удар наносится под углом 45 градусов от линии атаки, передвигаясь вперед или назад. Сила удара возникает от передвижения тела, особенно эффективен в комбинации блок-атака.

Кизами-цуки. Укол

Без передвижения передней ноги нанесите укол, резко распрямите руку, используя силу бедра и задней ноги. Этот удар может быть решающим, но чаще он используется, как отвлекающий маневр, за которым следует удар-выпад, реверсный удар или другой завершающий удар.

Рэн-цуки. Попеременный удар

Наносится попеременно левым и правым кулаками, используя технику реверсного прямого удара или удара-выпада (2-3 раза).

Дан-цуки. Последовательный удар

Наносится несколько раз одним и тем же кулаком, быстро сгибая и разгибая руку в локте.

Моротэ-цуки. Удар двумя руками

Наносится одновременно двумя кулаками, расположенными параллельно либо один над другим.

Техника ног

1-3 год обучения

В каратэ удары ногами также важны, как и техника рук. Фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

Наиболее важным является поддержание равновесия не только потому, что вес тела переносится на одну ногу, но из-за отдачи во время нанесения удара. Самым важным в поддержании равновесия является то, чтобы ступня ноги полностью и твердо стояла на поверхности, в лодыжка была напряжена.

При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используйте бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

Длина дуги, которую описывает нога, скорость и резкость разгибания колена определяет силу удара ногой. Особую роль играет мускульная сила, задействованная в разгибании колена.

Отрабатывая удары ногами, необходимо систематически тренироваться и учитывать следующие основные факторы:

1. Сгибание колена. Поднимите бьющую ногу прямо вверх, полностью согнув колено и перенеся тяжесть ноги на бедра. Совершая это движение, которое следует выполнять быстро, но легко, вы сможете наносить сильный и резкий удар.

2. Щелчок, сгибание и разгибание колена. Есть два способа нанесения удара ногой: используя пружинистую силу колена, максимально сгибая и

разгибая его (щелчок) и сильно выпрямляя колено.

При щелчковом ударе, после того, как нога поднята, колено становится осью кругового движения голени.

Важным фактором является скорость, без нее удар не может быть резким, а равновесие будет потеряно.

В толчковом ударе (*кекоми*) поднятая нога с силой выпрямляется в колене и удар наносится вперед, по диагонали вперед или вниз, в сторону или по диагонали в сторону и низ.

3. Пружинистая сила бедер и лодыжки. В любом виде удара сила ноги сама по себе недостаточна. К ней необходимо добавить пружинистость бедер и колена. Для этого лодыжки должны быть укреплены на тренировках.

***Мае-гери.* Удар ногой вперед**

Это может быть щелчковый либо толчковый удар. Лицо противника, его грудь, живот или пах атакуются подушечками стопы, пальцами или подъемом ноги.

***Кеагэ.* Щелчковый удар**

Полностью согнув и подняв колено передней или задней ноги на уровне груди, сделайте удар сильным щелчковым движением. Стопа совершает дугообразное движение по восходящей линии, колено служит его осью.

После удара поставьте ногу в исходное положение, обращая особое внимание на то, чтобы корпус оставался прямым. Обычно удар делается подушечками стопы, но могут быть использованы также пальцы ног и подъем стопы. Применяется при атаке в лицо, грудь, подбородок, пах или бедро.

***Кекоми.* Толчковый удар**

Нанося удар, используйте подушечку стопы или пятку, с силой выпрямляйте ногу, колено высоко поднято. Эффективность удара зависит от работы бедер и в строгом соблюдении направления удара прямо вперед. Атакуйте в солнечное сплетение, пах, бедро или в нижнюю часть ног.

КАТА

Виды ката

Блоки, удары руками и ногами – основные приемы каратэ – логично записаны в ката, упражнениях чистой формы. С давних времен ката является сутью каратэ, они развиваются и совершенствуются со времен старых мастеров долгими годами тренировок и практики.

Ката могут быть разделены на две большие группы. Первая группа ката выглядят относительно легкими, но в них проявляется величие, стройность композиции и достоинство. Занимаясь этим видом ката, каратэка может приобрести крепкую мускулатуру.

Другая группа, напоминающая полет ласточки, предназначена для выработки быстрых рефлексов и движений.

Передвижение в каждом ката осуществляется по определенному рисунку (*эмбусен*). Ката выполняется без противника, однако следует представлять их себе, отражая атаки с 4-х или 8-ми направлений, допуская возможность изменения рисунка ката.

Поскольку ката содержит в себе все элементы, необходимые для тренировки тела, они являются идеальным средством его совершенствования.

Занимаясь самостоятельно, или в группе, каждый может следовать этим путем, с учетом своих возможностей, не взирая на возраст.

Именно благодаря этим упражнениям чистой формы, каратэка может постичь искусство самообороны, позволяющее ему действовать в любой опасной ситуации естественно и во всеоружии. Однако уровень мастерства является решающим фактором.

Основные положения ката

1. Каждый ката имеет определенное количество движений (20,40 и т.д.) Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката начинается и заканчивается в одной и той же точке. Ката имеет различный рисунок, например, прямая линия, Т-образная форма, I-образная форма, звездочка (*) и т.п.
3. Есть ката обязательные и необязательные. К первым относятся пять *Хеан-ката* и три *Теки-ката*. Ко второй группе относятся *Бассай, Канку, Эми, Хангецу, Джиттэ, Ганкаку и Джуон*.
4. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила:
 - правильное применение силы;
 - скорость движения, быстро или медленно;
 - расслабление и напряжение тела.
5. В начале и в конце ката сделайте поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклонитесь в начале первого ката и последнего.

Хеан 1

В этом ката используется блок против атаки в голову и блок рука-меч против атаки в корпус (*чудан шуто уке*). Поскольку это первый ката, который изучается начинающими, важно обратить внимание на передвижение и четкое выполнение рисунка ката. Особенно совершенствуйте переднюю и заднюю стойку одновременно, отрабатывая все элементы удара-выпада.

Рисунок I-образный, количество движений – 21, время выполнения – 40 около секунд.

Хеан 2

В этом ката используются боковой и прямой удары ногами. Особое внимание следует обратить на изменение направления движения в момент выполнения бокового удара ногой.

Рисунок I-образный, количество движений – 26, время выполнения – около 40 секунд.

КУМИТЭ

Виды кумитэ

Ката и *кумитэ* подобно колесам двуколки. Ката занимаются для того, чтобы изучить технику атаки и обороны, а также движение тела; в этом виде тренировки противник существует только в воображении. В *кумитэ*, другом виде тренировки, два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, *кумитэ* можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде – спарринг.

Существует три вида кумитэ:

- базовое кумитэ,
- иппон кумитэ,
- джию кумитэ.

Базовое кумитэ позволяет освоить основные приемы с учетом индивидуальных способностей.

Иппон кумитэ позволяет освоить атакующие и оборонительные действия, технику передвижений и понимание *мааи* (дистанции).

В джию кумитэ действия противников не обговариваются заранее. Партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами. Фактически контакт запрещен, поэтому удар должен быть остановлен в непосредственной близости от жизненно важной точки. Хорошо тренированный каратэка делает это без особого труда, независимо от мощности проводимого приема.

Без понимания *мааи*, *кузуши*, *цукуруи* и стратегии боя нельзя заниматься **джию кумитэ**.

Нельзя подменить практику *ката* практикой *кумитэ*, поскольку ката были и остаются самым важным и существенным элементом каратэ.

1-3 год обучения

Гохон кумитэ

В этом виде спарринга отрабатываются точность и сила ударов руками, блоков, а также параллельно с тренировкой передвижения стоп.

Может называться *самбон кумитэ*.

Базовое иппон кумитэ

Направление удара предварительно обговаривается, и партнеры по очереди атакуют и защищаются, Целью является изучение атакующих и оборонительных приемов, освоение дистанции. Это можно назвать базовый ката спарринга.

При внезапной атаке блок должен быть точным и сильным. Постепенно обороняющийся должен научиться блокировать атаку и контратаковать одновременно. Блок может быть болезненным, но это не может служить поводом для беспорядочного спарринга, который может привести к травмам.

Участие в соревнованиях

Занятия в спортивно-оздоровительных группах предусматривают участие в соревнованиях.

1 год обучения

2 соревнования по каратэ + 2 соревнования по другим видам спорта.

2 год обучения

3 соревнования по каратэ + 3 соревнования по другому виду спорта.

3 год обучения

4 соревнования по каратэ + 3 соревнования по другому виду спорта.

Восстановительные мероприятия

Они делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в условиях ДЮСШ возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, отдыха, учебных занятий, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (массаж, душ, ванны, баня, сауна).

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

3. Методическое обеспечение

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и его физической подготовленностью. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Теоретический материал следует преподносить в доступной форме в виде 15-20 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий должна быть полноценная учебно-тренировочная база.

Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учётом возрастных особенностей учащихся.

В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов системы физического воспитания - принцип оздоровительной направленности.

Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию учащихся.

Контроль за режимом труда и восстановительных мероприятий - важнейший фактор успешного решения многолетней подготовки спортсменов

высокого класса. Поэтому тренеры-преподаватели должны обладать не только практическими знаниями каратэ, но и быть достаточно теоретически подготовленными в плане медико-биологических дисциплин.

Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий на 1 и 2 годах обучения во многом зависит от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей на начальном этапе занятий тесно связаны между собой.

Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного упражнения. По мере того, как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения.

В возрасте 9-11 лет следует уделять внимание всестороннему развитию координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей. На учебно-тренировочных занятиях чёткая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд и распоряжений тренера-преподавателя, должна сочетаться с предоставлением учащимся определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативу. Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, сотрудничества, в соответствии с которыми тренер-преподаватель должен обеспечить каждому воспитаннику одинаковый доступ к основам физической культуры и спорта.

В возрасте 12-13 лет техническое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В этой вязи тренер-преподаватель должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

При выборе содержания и методов проведения учебно-тренировочного занятия необходимо учитывать половые особенности. Воспитательные задачи в этом возрасте очень важно решать на основе принципов деятельного и личностного подхода.

В возрасте 14-16 лет возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-тренировочного процесса. В этом возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности.

Весь процесс обучения должен быть направлен на воспитание необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых на занятиях с детьми, подростками, школами, юниорами и взрослыми спортсменами. Изменение тренировочных нагрузок должно происходить как за счет увеличения объема, так и за счет их интенсивности.

Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Для того чтобы обеспечить неуклонное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки, чрезвычайно важно правильно планировать тренировочные соревновательные нагрузки. Подготовленность спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям его организма.

В процессе тренировки возникает необходимость одновременного и параллельного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста. Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость необходимо развивать на всех возрастных этапах. Имеют место возрастные периоды, наиболее благоприятные для преимущественного развития того или иного физического качества человека.

Так, в детском и подростковом возрастах имеются особенно благоприятные возможности для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

В дальнейшем возникают возможности для развития мышечной силы, специальной выносливости у спортсменов.

Процесс физического воспитания человека, начинающийся в раннем детстве и длящийся многие годы, достигает высокой интенсивности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки. Весьма существенно при этом определить слабые и сильные стороны учащихся, установить, какие качества надо «подтянуть».

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

4. Система контроля и зачётные требования

Теоретические знания

По окончании спортивно-оздоровительного этапа подготовки каратэка должен обладать знаниями:

- Развитие физической культуры и спорта в России.
- Достижения российских спортсменов.
- Юношеское Олимпийское и международное спортивное движение.
- История развития каратэ.
- Каратэ – как средство физической культуры и спорта.
- Основы технической и тактической подготовки.
- Техника безопасности при занятиях каратэ.
- Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Физические качества и их развитие.
- Краткие сведения о строении организма.
- Гигиена, закаливание и врачебный контроль.
- Правила соревнований по каратэ.

Практические умения и навыки

- Владеть приемами дыхательной гимнастики.
- Развивать и совершенствовать зрительные анализаторы.
- Уметь концентрировать внимание.
- Владеть техническими и тактическими приемами каратэ.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
- Уметь оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- Владеть навыками страховки и само страховки при занятиях каратэ.
- Уметь тестировать двигательную подготовленность, контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
- Выполнять переводные и выпускные нормативы физической подготовленности.

**Оценка общей и специальной физической
подготовленности (мальчики)**

Норматив	Возраст	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Быстрота Бег 30 м.	6 лет	7.3	7.2	7.1
	7 лет	7.2	7.1	7.0
	8 лет	7.1	7.0	6.9
	9 лет	7.0	6.9	6.8
	10 лет	6.9	6.8	6.7
	11 лет	6.8	6.7	6.6
	12 лет	6.7	6.4	6.3
	13 лет	6.4	6.3	6.0
	14 лет	6.4	6.3	6.0
	15 лет	6.0	5.9	5.7
	16 лет	5.7	5.6	5.5
Скоростно-силовые качества. Прыжок в длину с места (см)	6 лет	105	110	115
	7 лет	110	115	120
	8 лет	115	120	125
	9 лет	120	125	130
	10 лет	125	130	135
	11 лет	140	145	150
	12 лет	145	150	155
	13 лет	150	155	160
	14 лет	155	160	165
	15 лет	165	170	175
	16 лет	175	180	185
Сила. Подтягивание в висе на высокой перекладине.	6 лет	1	2	3
	7 лет	1	2	3
	8 лет	1	2	3
	9 лет	1	2	3
	10 лет	1	2	3
	11 лет	1	2	3
	12 лет	1	2	4
	13 лет	1	3	4
	14 лет	2	4	6
	15 лет	6	6	7
	16 лет	8	8	9
Сгибание туловища за 30 секунд (раз)	6 лет	10	11	12
	7 лет	12	13	14
	8 лет	12	13	14
	9 лет	13	14	15
	10 лет	13	14	15
	11 лет	14	15	16
	12 лет	14	15	16
	13 лет	14	15	16
	14 лет	14	15	16
	15 лет	15	16	17
	16 лет	16	17	18
Гибкость. Наклон вперед из исходного положения сидя. (см)	6 лет	1	2	3
	7 лет	1	2	3
	8 лет	2	3	4
	9 лет	2	3	4

	10 лет	3	3	4
	11 лет	3	3	4
	12 лет	3	3	4
	13 лет	3	4	4
	14 лет	3	4	4
	15 лет	4	4	4
	16 лет	4	4	4
СФП Нанесение ударов по мешку за 10 секунд	6 лет			
	7 лет			
	8 лет			
	9 лет			
	10 лет			
	11 лет			
	12 лет			
	13 лет			
	14 лет			
	15 лет	21	26	26
	16 лет	28	28	30

Оценка общей и специальной физической подготовленности (девочки)

Норматив	Возраст	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Быстрота Бег 30 м.	6 лет	7.5	7.4	7.3
	7 лет	7.4	7.3	7.2
	8 лет	7.3	7.2	7.1
	9 лет	7.2	7.1	7.0
	10 лет	7.1	7.0	6.9
	11 лет	7.0	6.9	6.8
	12 лет	6.9	6.8	6.7
	13 лет	6.7	6.6	6.5
	14 лет	6.6	6.5	6.4
	15 лет	6.4	6.3	6.2
	16 лет	6.2	6.1	6.0
Скоростно-силовые качества. Прыжок в длину с места (см)	6 лет	1.00	1.05	110
	7 лет	1.05	110	115
	8 лет	110	115	120
	9 лет	120	125	130
	10 лет	125	130	135
	11 лет	130	135	140
	12 лет	135	140	145
	13 лет	140	145	150
	14 лет	145	150	155
	15 лет	150	160	170
16 лет	160	170	180	
Сила. Подтягивание в висе на низкой перекладине.	6 лет	-	-	1
	7 лет	-	1	1
	8 лет	1	2	2
	9 лет	1	2	2
	10 лет	2	2	2

	11 лет	2	3	3
	12 лет	2	3	3
	13 лет	3	4	4
	14 лет	3	4	4
	15 лет	4	5	6
	16 лет	4	5	6
Сгибание туловища за 30 секунд (раз)	6 лет	8	9	10
	7 лет	10	11	12
	8 лет	10	11	12
	9 лет	12	13	14
	10 лет	12	13	14
	11 лет	13	14	15
	12 лет	13	14	15
	13 лет	14	15	16
	14 лет	14	15	16
	15 лет	14	15	16
	16 лет	15	16	
Гибкость. Наклон вперёд из исходного положения сидя. (см)	6 лет	2	3	4
	7 лет	2	3	4
	8 лет	3	4	4
	9 лет	3	4	4
	10 лет	3	4	4
	11 лет	3	4	4
	12 лет	3	4	4
	13 лет	3	4	4
	14 лет	3	4	4
	15 лет	3	4	4
	16 лет	3	4	4
СФП Нанесение ударов по мешку за 10 секунд	6 лет			
	7 лет			
	8 лет			
	9 лет			
	10 лет			
	11 лет			
	12 лет			
	13 лет			
	14 лет			
	15 лет			
	16 лет			

Техническая программа

10 Кю – 5 Кю

(составлена г-ном Т.Сасаки, 7 Дан)

8 Кю (уровень мастерства) для групп СОГ

1 год обучения

Кихон (техника)

1. Ое-дзуки > чудан < дзёдан

2. Агэ-укэ > <=
3. Чудан сото-укэ > <=
4. Шуто-укэ (кокуцу-дачи) > <=
5. Маэ-гири > чудан < дзёдан
6. Ёко-гири кэагэ (киба-дачи) > <
7. Ёко-гири кэкоми (киба дачи) > <

Ката (формальный комплекс боевых приемов)

Хейан Шодан

Кумитэ (работа с противником)

Кихон гохон кумитэ (чудан, дзёдан по 2 раза)

7 Кю (уровень мастерства)

2 год обучения

Кихон (техника)

1. Ое-дзуки > чудан < дзёдан
2. Агэ-укэ => <=
3. Чудан учи-укэ > <
4. Шуто-укэ (кокуцу-дачи) > <=
5. Маэ-гири > чудан < дзёдан
6. Ёко-гири кэагэ (киба-дачи) > <
7. Ёко-гири кэкоми (киба дачи) > <

Ката (формальный комплекс боевых приемов)

Хейан Нидан

Кумитэ (работа с противником)

Кихон гохон кумитэ (чудан, дзёдан по 2 удара)

6 Кю (Роккю)

2 год обучения

Кихон (техника)

1. Ое-дзуки > чудан < дзёдан
2. Гьяку-дзуки >
агэ-укэ + гьяку-дзуки <=
3. Чудан сото-укэ + гьяку-дзуки >
чудан учи-укэ + гьяку дзуки <=
4. Шуто-укэ (кокуцу-дачи) > <=
5. Маэ-гири > чудан < дзёдан
6. Ёко-гири кэагэ (киба-дачи) > <
7. Ёко-гири кэкоми (киба дачи) > <

Ката (формальный комплекс боевых приемов)

Хейан Сандан

Кумитэ (работа с противником)

Кихон гохон кумитэ

5 Кю (Гокю)

3 год обучения

Кихон (техника)

1. Ое-дзуки > чудан < дзёдан
2. Гьяку-дзуки >

- агэ-укэ + гьяку-дзуки <=
3. Чудан сото-укэ + гьяку-дзуки >
чудан учи-укэ + гьяку дзуки <=
 4. Шуто-укэ + гьяку дзуки >
шутто-укэ + нукитэ (кокуцу-дачи + кибэ-дачи) <=
 5. Маэ-гири > чудан < дзёдан
 6. Ёко-гири кэагэ (киба-дачи) > <
 7. Ёко-гири кэкоми (киба дачи) > <
 8. Маваши-гири > чудан < дзёдан

Ката (формальный комплекс боевых приемов)

Хейан Ёндан

Кумитэ (работа с противником)

Кихон иппон кумитэ (чудан-дзуки, дзёдан-дзуки, маэ-гири, ёко-гири)

5. Список используемой литературы

1. М.Накаяма «Лучшее каратэ», 11 томов, «Ладомир», 1997, Москва.
2. Р.Хаберзетцер «Каратэ от азов до черного пояса», 4 тома, «Модус», Тирасполь, Молдова.

