

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Водник» Находкинского городского округа

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАУ СШ «Водник» НГО
от 23.11.2021г. №79-а

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Возраст: 6-17 лет.

Срок реализации программы:
весь период

Автор программы:
тренер И.Л. Зелик

**г. Находка
2021г.**

Оглавление

| | | |
|--------|--|----|
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 2 |
| 2. | УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 5 |
| 2.1. | Продолжительность и объемы реализации Программы | 5 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения для спортивно-оздоровительного этапа (%) | 5 |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 6 |
| 3.1. | Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. | 8 |
| 3.2. | Объемы максимальных тренировочных нагрузок | 11 |
| 3.3. | Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий..... | 12 |
| 3.3.1. | Теоретическая подготовка | 12 |
| 3.3.2. | Общая физическая подготовка | 13 |
| 3.3.3. | Специальная физическая подготовка | 23 |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 36 |
| 4.1. | Критерии подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе:..... | 36 |
| 4.2. | Требования к результатам освоения Программы. | 37 |
| 4.3. | Зачетные требования | 38 |
| 5. | ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА | 41 |
| 6. | МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..... | 41 |
| 7. | ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..... | 42 |
| | Приложение 1 | 44 |
| | Приложение 2 | 46 |
| | Приложение 3 | 56 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Всестилевое каратэ - вид спорта, объединяющий различные стили каратэ.

В июне 2014 года всестилевое каратэ признал Минспорт России и включил в ВРВС. Вместе с тем МОК в соответствии со своими принципами развития видов спорта признал только одну версию из всех существующих - каратэ, развивающуюся в рамках WKF.

Методическую базу каратэ составляют наработки и технические стандарты таких стилей как Вадо-кай, Сетокан, Сито-кай, Годзю-рю. В начале 2000-х гг. по просьбе WKF Японская федерация каратэ (JKF) подготовила для тренеров, специалистов и судей методическое пособие (книга и видео) с определенными критериями оценки технических действий спортсменов. В преддверии вступления каратэ в олимпийскую семью WKF провозгласила себя единственной организацией, развивающей каратэ как вид спорта – было сказано, что только WKF объединяет все стили и школы каратэ, проводящие соревнования по ее правилам.

Все участники процесса строительства «всестилевого каратэ», подписавшие Соглашение о создании вида спорта - на сегодняшний день уже 31 общественное объединение, пришли к единому мнению, что поединки можно свести к трем группам правил:

- а) ограниченный контакт (удары обозначать);
- б) полный контакт (удары наносить);
- в) полный контакт в средствах защиты (удары наносить противнику, облаченному в средства усиленной защиты).

Во все названные группы были включены свои ката.

Истоки каратэ, как системы боевого единоборства, своими корнями уходят в глубокую древность. Многие исследователи склонны считать именно древнюю Индию тем местом, где зародились фундаментальные основы большинства систем рукопашного боя, получивших дальнейшее развитие в Китае, Монголии, Бирме, Таиланде и т.д. Большое и главное развитие каратэ получило на островах близ Японии (острова Сакисима, Окинава, Токари).

Восточные единоборства - один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия единоборствами в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики каратэ, привитие навыков личной и общественной гигиены. Каратэ дает огромные возможности для формирования таких нравственных качеств как терпение, настойчивость, доброта, самообладание и самоуверенность, что очень важно для подростка.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Всестилевое каратэ» для МАУ СШ «Водник» НГО (далее - Программа)

разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ, Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Актуальность программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях единоборствами детей и подростков, которые по своему возрасту или уровню физической подготовки не могут быть зачислены на другие этапы подготовки в СШ.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и в выбранном виде спорта – всестилевое каратэ;
- отбор детей для обучения на последующих этапах спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового образа жизни.
2. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей – всестороннее физическое развитие, обучение основам техники каратэ.
3. Привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение потребности детей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
4. Выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

Программа рассчитана на обучения в спортивно-оздоровительных группах детей и подростков в возрасте 6-17 лет.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки единоборцев. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Основным показателем выполнения программных требований по

уровню подготовленности учащихся является прирост показателей по общей и специальной физической подготовке, овладение основами техники каратэ.

Комплектование учебных групп МАУ СШ «Водник» НГО производится ежегодно в августе-сентябре. Прием в спортивно-оздоровительные группы производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) ребенка. В обязательном порядке к заявлению прилагается письменное заключение врача-педиатра поликлиники по месту жительства или врача учебного заведения (школы, колледжа и т.д.) об отсутствии противопоказаний для занятий физкультурой и спортом, копия свидетельства о рождении.

По заявлению родителей (законных представителей) в спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся, не имеющие по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, разница в возрасте не должна превышать двух лет.

Таблица 1

| Наименование этапа | Год обучения | Возраст учащихся | Количество учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Продолжительность одного занятия (в акад. часах) | Количество занятий в неделю | Общее количество часов обучения (в акад. часах) |
|---------------------------|--------------|------------------|------------------------------|--|--|-----------------------------|---|
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 6*-17 | 15-25 | 6 | 2 | 3 | 276 |

*Минимальный возраст для зачисления в текущем году.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса в учреждении являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельная работа по индивидуальным заданиям и планам, участие во внутришкольных турнирах, соревнованиях иных мероприятиях, предусмотренных планом работы школы, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, медико-педагогический контроль.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Ежегодный учебный план для спортивно-оздоровительного этапа подготовки юных каратистов рассчитывается на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта (теория), общая физическая подготовка, избранный вид спорта (всестилевое каратэ), другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участием в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых школой;

- самостоятельной работой учащихся по индивидуальным планам подготовки.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица 2

| № п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | |
|-------|---|--------------------------------|-------|
| | | 1 год | 2 год |
| 1 | Теоретическая подготовка | 11 | 11 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 138 | 138 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 60 | 60 |
| 4 | Всестилевое каратэ: | 38 | 38 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 14 | 14 |
| 6 | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 11 | 11 |
| 7 | Промежуточная (итоговая) аттестация | 4 | 4 |
| | Итого часов | 276 | 276 |
| 8 | Подготовка по индивидуальным планам, самостоятельная работа в летний период | 36 | 36 |
| | Всего часов | 312 | 312 |

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения для спортивно-оздоровительного этапа (%)

Таблица 3

| № п/п | Виды подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | |
|-------|-----------------------------|--------------------------------|-------|
| | | 1 год | 2 год |
| 1 | Теоретическая подготовка | 5 | 5 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 50 | 50 |

| | | | |
|---|--|------|------|
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 20 |
| 4 | Всестилевое каратэ | 13,5 | 13,5 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 5 | 5 |
| 6 | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 5 | 5 |
| 7 | Промежуточная (итоговая) аттестация | 1,5 | 1,5 |
| | Всего | 100 | 100 |

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Форма занятий: групповая.

Процесс обучения и воспитания юного спортсмена основывается на комплексе учебно-тренировочных блоков, которые имеют специальную форму организации процесса обучения, оказывают сложное системное воздействие на психофизическое состояние ребенка.

Выбор решения при комплектовании тренировочных блоков исходит из анализа специфических закономерностей, присущих процессу формирования спортивных навыков, их планомерное развитие во времени. (Такие закономерности, как: определенный уровень интереса к информации, темпы и качество усвоения материала учащимися, системная последовательность подачи материала и т.д.).

Правильная оценка этих специфических моментов позволяет выбрать оптимальную нагрузку и, следовательно, наиболее объективный вероятностный прогноз тренировочного эффекта, который она может обеспечить.

Составляющими каждого тренировочного блока (цикла) являются комплексы специализированных двигательных элементов, упорядоченных определенной системой, основанной на международной программе аттестации по конкретной школе Каратэ.

Главный результат 2-х годичного цикла - это освоение специфики комбинационной работы. Тренировочный объём и методика его компоновки и преподавания позволяет прогнозировать развитие не только общефизических данных, но и морально-психологических качеств, необходимых каратисту, таких как воля, умение терпеть при переносе нагрузок, желание побеждать, внутренняя самодисциплина.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 4

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | + | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | | + | + | + | | | |
| Выносливость (аэробные) | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | | | | | | | |
| Координационные способности | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | | + | + | + | + | + | | | |

Как видим, в 6-8 лет у ребенка начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия, развивается вестибулярный аппарат. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация, при недооценке применяемых нагрузок, может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому, учитывая сенситивные периоды развития ребёнка, для занятий подбираются те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это, в первую очередь, технические элементы, в которых важным фактором является скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Считается, что именно в возрасте 5-10 лет ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст является наиболее благоприятным для разучивания новых движений. В возрасте 6-8 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующими проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех,

обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Поэтому в программе подобраны для выполнения детьми упражнения, которые в принципе не могут не получаться. В конце же обучающего периода дети сдают квалификационный экзамен. Данный экзамен не имеет отношения к сдаче контрольно-переводных нормативов, а является, своего рода, праздником спортивных достижений детей. Таким образом, дети получают подтверждение своего успеха не просто от сверстников и взрослых, а от независимых наблюдателей.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

При этом неудачи ребёнка могут вызывать у него и отрицательные эмоции. Тренер-преподаватель должен бережно и заботливо относиться к переживаниям ребёнка, но при этом не забывать, что данное состояние ребёнка является благоприятным для воспитательной работы, особенно если построить образовательный процесс таким образом, что за неудачей ребёнка обязательно последует успех.

3.1. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой
- повторный
- равномерный
- круговой
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;
- специально-развивающих упражнений;
- освоения простейших составляющих технических элементов.

Обучение технике традиционного каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- базовые стойки, перемещения в основных позициях;
- атакующая техника рук, атаки при помощи ног;
- защитные действия при помощи перемещений и техники рук;
- простейшие формы маневрирования в основных позициях;
- ученические базовые комплексы технических действий.

Одновременно с этим новички осваивают в имитационных парных упражнениях технические основы практического применения элементов базовой техники.

На спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса; упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Применение названных тренировочных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения,

способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В процессе тренировочных занятий в каратэ для развития различных физических качеств используются элементы, присущие другим видам спорта.

В процессе обучения заимствуются элементы подготовки в других видах спорта и подвижных играх: легкой атлетики, баскетбола, регби.

Навыки в области освоения других видов спорта и подвижных игр способствуют:

- умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умению развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыкам сохранения собственной спортивной формы.

Акробатические упражнения, способствуют, с одной стороны, развитию координационных способностей, с другой – направлены на обеспечение определенных навыков само-страховки, при обучении и выполнении технических действий.

Гимнастика – развитие физической силы и ловкости. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья, перекладина.

Легкая атлетика – развитие быстроты и выносливости. Бег на длинные и короткие дистанции.

Лыжная подготовка в зимний период – развитие выносливости.

Спортивные игры – быстрота действия, находчивость. Игры в ручной мяч (гандбол), баскетбол, футбол, волейбол и зимой – хоккей.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются выполнение контрольно-переводных нормативов (тестирование по ОФП и СФП), квалификационные испытания (экзамен) по базовой программной технике конкретной школы.

3.2. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса для спортивно-оздоровительного этапа: развитие физических способностей, укрепление здоровья и овладение базовой техникой (основами) различных стилей каратэ.

В таблице 5 дано распределение по часам и видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе. Такое соотношение нагрузки может сохраняться в течение всего периода занятий акробатическим рок-н-роллом, если учащиеся не стремятся совершенствовать мастерство, а занимаются в группе с физкультурно-оздоровительной целью.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Примерный план - график распределения программного материала

Таблица 5

| Виды подготовки | Часы | Месяц | | | | | | | | | | | |
|---|------|-------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 |
| Общая физическая подготовка | 138 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 13 | - | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 60 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | - | 3 |
| Избранный вид спорта | 38 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | - | 2 |
| Другие виды спорта, подвижные игры | 14 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 |
| Технико-тактическая и психологическая подготовка | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 |
| Контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях | 4 | | 2 | | | | | | | 2 | | | |
| Всего | 276 | 26 | 28 | 26 | 28 | 24 | 24 | 26 | 28 | 24 | 26 | - | 16 |
| Подготовка по индивидуальным планам, самостоятельная работа в летний период | 36 | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов | 312 | | | | | | | | | | | | |

3.3. Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

3.3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок. Учебный план по теоретической подготовке представлен в таблице

Перечень основных тем для теоретических занятий:

1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качествах и их развитие.

2. Состояние и развитие каратэ в России.

История развития каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Основные понятия философии в спортивных единоборствах Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена. Терминология.

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда, ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-

тактическая подготовка.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Закаливание.

Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца.

Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

6. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Изучение инструкции по ТБ на занятиях избранным видом спорта каратэ (см. Приложение №1). Требования избранного вида спорта каратэ к экипировке, инвентарю и оборудованию, формы одежды судей. Последние разработки в данном виде продукции.

3.3.2. Общая физическая подготовка

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

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния.

Упражнения косвенного влияния содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т. е

подготавливают спортсмена к специальной тренировке.

Физические упражнения *прямого влияния* должны по координации и характеру соответствовать движениям и действиям в каратэ (маховые движения ногами, прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции).

Обычно общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние. Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения. Бег в среднем темпе в течение 5—10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений: бег приставными шагами одним, а затем другим боком, при этом руки рекомендуется держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед — это так называемая «стойка боксера».

Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и расположена выше, а левая — несколько ниже и ближе к корпусу. Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок.

Более сложный вариант — передвижение перекрестным шагом по системе 2,5 + 2,5, т. е. каждый 3-й повтор перекрестного шага совпадает со сменой стороны передвижения. Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат, а бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.

Во время свободного бега в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.

Хороший эффект дает беговая нагрузка с прыжками. Есть варианты прыжков с разворотом на 360 градусов, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат. Приведенные выше упражнения относятся к так называемой методике «рваного бега», когда меняется общий ритм для выполнения какого-либо упражнения, а затем ритм бега восстанавливается. К этой же группе относятся упражнения: бег с кувырками, бег с отжиманиями и т. д.

После бега со всеми вариантами следует комплекс очень важных упражнений по выработке навыков падения. Это один из ключевых элементов подготовки в каратэ, без которого невозможно хорошо освоить технику. Эти упражнения начинаются с обычных кувырков: вперед, назад, назад с выходом на ноги. Далее следуют кувырки через правое и левое

плечо, когда необходимо упасть на бок, правильно разложив ноги, не отбив бок, спину, лодыжки ног или колени. Упражнения постепенно усложняются — спортсмен должен после падения и кувырка выйти в стойку на одном колене, удерживая баланс тела, и быть готовым к нападению, затем то же упражнение выполняется с выходом в стойку на ноги. Для более подготовленных все эти упражнения выполняются на твердом полу.

Постепенное освоение техники падений позволяет включить в комплекс упражнений по кувыркам в длину и в высоту, что заметно повышает надежность закрепления техники падений и страховки. Многие школы и стили имеют обширный арсенал своей техники падений, но ни одна серьезная школа не обходится без усиленной отработки техники падений и страховки.

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, а также умения правильно дышать.

Классификация упражнений.

Строевые упражнения:

- выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три, по четыре;
- повороты в движении;
- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»;
- размыкание вправо-влево.

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- И.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком

правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;

- И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360 градусов;
- бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости.

С отягощением собственным весом:

- И.п. – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- И.п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- И.п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- И.п. – сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
- И.п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- И.п. – о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- то же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться

носки правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;

- И.п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- то же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости.

Упражнения в равновесии:

- И.п. – о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- то же, стоя на одной ноге;
- стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- то же с бегом.

Акробатические упражнения:

- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет);
- стойка на руках;
- курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);
- то же на точность (в цель);
- подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360 градусов;
- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры

боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;

- метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

- переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
- то же – гимнастического козла;
- то же гимнастических матов;
- переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- то же с поддержкой под спину;
- то же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же, стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скалкой.

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- пробегая после каждого вращения скакалки;
- то же по сигналу;
- то же, но через две-три скакалки;
- то же в парах, в тройках и т.п.;
- то же с поворотами между скакалок;
- то же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- подскоки с ноги на ногу;
- один оборот – два прыжка;
- то же на одной ноге;
- бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;

- хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- кувырки с палкой хватом за концы;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

- перебрасывание мяча из рук в руки;
- броски и ловля мяча:
 - а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
 - б) то же толчком мяча двумя руками;
 - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
 - г) то же, но ловля одной рукой.
- броски и ловля мяча в парах:
 - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
 - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
 - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

- удары по мячу:
 - а) коленом;
 - б) голенью;
- броски и ловля мяча:
 - а) зажимая ногами – бросок перед собой;
 - б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- то же в стороны;
- повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

- В вися на гимнастической стенке – поднятие ног до касания рейки над головой;
- угол в вися;
 - соскоки:
 - а) из вися спиной к стене;
 - б) то же, прогнувшись;
 - в) из вися лицом к стене;
 - г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка)

ногами);

- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- то же, перехватывая руками до нижней рейку;
- махи ногой в сторону, держась за рейку;
- то же, но махи назад;
- и.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- и.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- и.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;
- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
- сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;
- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;
- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- то же прыжками;
- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- то же, не переступая ногами;
- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

- вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);
- сгибание опущенных рук:
 - а) в положении супинации предплечья;
 - б) в положении пронации предплечья;
 - в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;
- и.п. – о.с. руки в стороны; сгибание рук;
- и.п. – о.с. руки к плечам; жим;
- то же сидя;
- то же лежа (руки вперед);
- и.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
- поднимание рук через стороны вверх:
 - а) ладонями вниз;
 - б) ладонями вверх;
 - в) ладонями внутрь;
- и.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах

Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;

- и.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- и.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;

- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;

- и.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;

- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;

- то же, но наклон к опорной ноге;

- то же, но партнер отводит ногу в сторону;

- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;

- стоя спиной друг другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);

- то же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запяtnать их;
- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- сидя на гимнастической скамейке, то же;
- то же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- то же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

- команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
- то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- то же, передвигаясь спиной вперед;
- то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- ручной мяч (по упрощенным правилам);
- то же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1x1, 2x2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

- играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;

- то е, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

3.3.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), и специальные упражнения с партнером.

Развитие силовых способностей

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность.

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движений. Некоторые из таких скоростно-силовых проявлений получили название взрывной силы. Этим термином обозначают способность достигать максимума проявляемой силы по ходу движений в возможно меньшее время.

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

Задачи развития силовых способностей. Первая задача — общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается путем использования избирательных силовых упражнений. Здесь важное значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности.

Вторая задача — разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений

и навыков).

Третья задача — создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий каратэ или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены на стимулирование увеличения степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке каратистов широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является работа с собственным телом: отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п. Очень важны упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге, ходьба на носках ног, отжимания партнера ногами в положении лежа на спине — все эти и многие другие упражнения помогают развить силу тех или иных групп мышц. В каратэ существует также много упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые выполняются с партнером при взаимном сопротивлении.

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

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

Все силовые упражнения подразделяются на обще-подготовительные, специально-подготовительные и тренировочные формы соревновательных упражнений.

Обще-подготовительные силовые упражнения подбираются в основном из числа средств спортивно-вспомогательной гимнастики и тяжелой атлетики. Это могут быть упражнения, связанные как с общими силовыми нагрузками (приседание со значительным весом, работа в спарринге и т. д.) так и с относительно локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения с сопротивлением для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, шеи, туловища, ног, приводящих и отводящих мышц и т. д.).

Специально-подготовительные силовые упражнения представляют собой элементы соревновательных действий или образованные на их основе движения, которым придается характер направленных силовых нагрузок (удары, приседания с отягощением).

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

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

Рекомендуемые упражнения:

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять по 10—30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10—30 раз сначала одной ногой, затем другой.

3. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий необходимо увеличивать постепенно, доводя предельное их количество до 70—80 раз и более в одном подходе. Упражнения можно усложнить, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»). Из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в исходное положение. Повторять 10—20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом исходного положения, или как самостоятельное упражнение, в том числе и разминке.

5. Поднимание ног из положения лежа на спине. Из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо. Повторять от 10 до 50 раз в 3—5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством

повторений на один счет.

6. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо. Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и.п.

7. Сгибание туловища из положения лежа на спине. Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п. Для усложнения это упражнение можно выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

8. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой. Из и.п. стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить: выполнить 20—30 круговых движений наружу, а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки. Повторить то же для другой ноги. Весь цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. За одну тренировку можно периодически включать 2—4 серии таких подскоков.

9. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет:

а) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой; б) выполнить то же, но на другой ноге;

в) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу повторить подскок на левой ноге;

г) выполнить то же, но для другой ноги.

10. Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Упражнение выполняется на месте по 10—20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.

11. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Упражнение выполняется на месте по 10—20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

12. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10—20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

13. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5—10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.

14. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.) Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10—20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать

постепенно.

15. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

16. Толкание стены кулаками или основанием ладони. Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену). Удерживать мышечное напряжение в 2—3 подходах по 5—6 напряжений продолжительностью по 4—6 секунд, с усилием 80—90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке кибадати, упереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.

17. Отжимание на одной руке (на кулаках).

Развитие выносливости

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в каратэ измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (ката), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнять и другую работу в таком же темпе.

Специальная выносливость каратиста — это выносливость по отношению к двигательной деятельности, в условиях которой решается определенной двигательной деятельности, значащая его способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в каратэ.

Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия,

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

Стратегия развития и совершенствования специальной выносливости для каратэ в целом должна основываться на двух основных

предпосылках:

1. Совершенствования специальной выносливости за счет улучшения компонентов мощности и емкости алактатных анаэробных способностей.

2. Развития и совершенствования компенсаторных механизмов увеличения мощности аэробных способностей.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например,

можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Главным же условием развития выносливости является выполнение упражнений продолжительное время, несмотря на усталость.

Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха, можно избирательно подбирать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости.

Совершенствование же двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к снижению энергозатрат и повышению эффективности использования биоэнергетического потенциала, т. е. к увеличению выносливости.

Особенности поединка в каратэ заключаются в постоянно меняющейся интенсивности его ведения от низкой до предельной, а действия соперников распадаются на большое число различных эпизодов, чередующихся периодами выбора позиции, передвижениями, подготовки атак и переходов в защиту, то есть, действиями относительно низкой интенсивности. Выносливость в такой работе будет зависеть не только от того, какие у вас энергетические резервы и как вы их будете расходовать, но и от того, насколько быстро они будут при этом восстанавливаться после эпизодов активных действий. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость протекания восстановления в ходе поединка определяется мощностью аэробного процесса. При этом желательно избегать длительных серий приемов в высоком темпе, потому что это влечет за собой быстрое нарастание утомления, последующее снижение работоспособности и необходимость длительного восстановительного периода для устранения значительного «кислородного долга» и накопившейся в работающих мышцах молочной кислоты. Снижение работоспособности выражается прежде всего в ухудшении реакции, снижении мощности работы, точности движения, уменьшения скорости выполнения атакующих и защитных действий и перемещений.

Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или

спортивные игры. Очень полезны утренние пробежки продолжительностью до 1—2 часов, иногда в сочетании с ходьбой.

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

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

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

Рекомендуемые упражнения:

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.

2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.

3. Из упора лежа толчком ног — упор присев — прыжок вверх, в темпе.

4. Переход из смешанного виса согнувшись сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.

5. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.

6. Толчком наскочить в упор на брусья — отжимание — соскок и т. д., в темпе.

7. Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь — ноги

вместе.

8. Спурты 3x15 м.

9. Приседания со штангой (75% макс, веса).

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражнений относительно невелика, их эффективность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерывным, «поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8—12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2—3 раз и более).

Развитие гибкости

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А

применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не гибкость. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

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

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

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую.

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

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

На гибкость существенно влияют внешние условия: 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);

2) температура воздуха (при 20—30°C гибкость выше, чем при 5—0°C);

3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 минут гибкость выше, чем до разминки);

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

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

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты.

Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) — задача упражнений на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

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

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы

(притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.).

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

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

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

Упражнения на гибкость целесообразно включать в каждое тренировочное занятие.

Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо как следует разогреть мышцы.

Выполнять упражнения рекомендуется в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

На занятиях по каратэ ученики в первую очередь стремятся «научиться сесть в шпагат». Шпагат — это сед с предельно разведенными ногами.

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

Для того, чтобы научиться выполнять шпагат, нужно развить соответствующую подвижность в тазобедренных суставах и увеличить растяжимость и силу определенных групп мышц. Для этого необходимо уделить внимание тщательной разносторонней разминке перед занятиями с целью профилактики травм; с этой же целью комплекс упражнений надо начинать с активных упражнений (отведение и махи ногой вперед - вверх — в сторону).

Рекомендуемые упражнения:

Прежде всего, для разогрева мышц необходимы вращательные и скручивающие упражнения. Это круговые движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево.

Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног.

Упершись руками в колени (ноги вместе), делаем круговые движения в одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги на ширину плеч.

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка у опоры. Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.

2. И. п. — в упоре стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения

3. И. п. — стоя на краю скамьи (возвышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.

4. И. п. — сесть, ноги скрестно, ладони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максимальной амплитуде.

5. И. п. — сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.

6. И. п. — лежа на животе, взяться правой рукой за носок правой согнутой ноги.

Пружинистые притягивания стопы к голове.

7. И. п. — «полушпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.

8. И. п. — основная стойка у гимнастической стенки (или любой другой опоры). Медленно скользя ступнями, одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.

9. И. п. — в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.

В сочетании с правильными дыхательными упражнениями растяжка дает прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контрприемов, когда ваши руки или ноги попали на прием вашего соперника.

Развитие ловкости

Ловкость — это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Для решения двигательной задачи необходимо: а) получить точную и достаточно полную информацию; б) переработать информацию и составить программу действия; в) своевременно осуществить программу.

Способности, относящиеся к координации движений можно разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Проявление координационных способностей зависит от: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т. д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся.

В каратэ, где предметом состязаний является сама техника движений, первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц. Здесь требуется способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний. Поэтому в каратэ стремятся довести координационные способности, отвечающие его специфике, до максимально возможной степени совершенства.

Совершенствовать общую ловкость каратисту помогают занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры), изучение разнообразных технических и тактических действий спортивной борьбы.

Специальная ловкость помогает спортсмену выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количество усилий.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Развитие быстроты

Быстрота — комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

Скоростные способности — это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой) называется простой реакцией. В каратэ это, например, прекращение нападающего или защитного действия. Сложные же двигательные реакции — это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно

выбрать одно, адекватное данной ситуации). Они характеризуются постоянной и внезапной сменой ситуации действий. В каратэ, к примеру, способность действовать на сотые доли секунды быстрее противника имеет решающее значение для достижения победы в поединке.

В каратэ есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств — быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст до 11 лет.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около-предельной скоростью.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

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

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

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний.

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

Серии упражнений для скоростной подготовки подбираются так, чтобы в работе участвовали функционально-важные мышечные группы. Общепринятым считается повторение 6—10 раз упражнений в форсированном режиме с расслабляющими паузами.

В процессе тренировки серии периодически повторяются или же выделяется специальный временной отрезок для выполнения скоростно-силовых упражнений. И в том и другом случае при одинаковом количестве повторов мышцы получают примерно равную нагрузку, но во втором случае мышцы работают в условиях так называемой «суперсерии», когда одна и та же группа мышц нагружается подряд несколько раз после короткого перерыва. Это помогает заметно поднять уровень выносливости мышечных групп и хорошо тренирует общую выносливость, создавая определенный режим психологического преодоления усталости при длительной работе.

Серии могут комбинироваться с техническими приемами и силовыми упражнениями, координативными упражнениями и

статической нагрузкой, создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координативной подготовки.

Основное значение для быстроты реагирования на действия противника имеет способность увидеть перемещающийся с высокой скоростью объект. На это и должна быть направлена тренировка. Тренировочные требования должны при этом постепенно усложняться путем:

а) увеличения скорости перемещения; б) внезапности появления объекта; в) сокращения дистанции реагирования.

В ходе тренировки необходимо работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Высококвалифицированные спортсмены как раз и отличаются способностью к сокращению времени произвольного сокращения работающих мышц в движении с предельной частотой. Добиться этого можно путем постоянного контроля за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и аутотренингом.

Работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Рекомендуемые упражнения:

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах. Упражнения выполняются по 5-10 одиночных повторений в серии.

При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд.

Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на

месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.

8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе:

- состояние здоровья;
- уровень общей физической подготовленности;
- естественность выполнения отдельных базовых элементов и различных целостных движений;
- базовый уровень знаний по теории и методике физической культуры и спорта;
- общая посещаемость тренировок.

Контроль над состоянием специального и физического развития учащихся, овладения ими технических действий и приёмов, общей спортивной подготовленности ведется путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала тренером-преподавателем;
- оценки результатов выступления на квалификационных экзаменах, соревнованиях;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, зачета по теоретической подготовке - для чего организуются промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом «Положение о порядке и проведении текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся в учреждении.

Итоги аттестации учащихся оцениваются общей оценкой подготовленности спортсменов. Она характеризуется как «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

При переводе в группы начальной подготовки учащиеся должны

выполнить нормативные требования не ниже оценки «хорошо».

Учащийся считается аттестованным при условии:

- выполнения учебной программы за текущий учебный год в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов, необходимых для перевода на следующий год или на следующий этап обучения;
- зачета по теории и методике физической культуры и спорта;
- отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Учащимся, не выполнившим предъявленные требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе.

4.2. Требования к результатам освоения Программы.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методике физической культуры и спорта:

- историю возникновения каратэ и его различных стилей;
- основы философии и психологии единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила каратэ, требования, нормы и условия их выполнения);
- 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 оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- знать специальную терминологию;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики различных стилей каратэ;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, соответствующих возрасту, подготовленности учащихся.

в области освоения других видов спорта:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, технику безопасности при работе с партнером.

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- выполнять простейшие элементы *кихон* и *ката*; выполнять *ката* для уровня 10-9 кю (по окончании 1-го года обучения);

- выполнять элементы *кихон* и *ката* для уровня 9-8 кю; выполнять элементы базового *кумитэ* (по окончании 2-го года обучения);

- освоение алгоритмов простейших технико-тактических действий;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

4.3. Зачетные требования

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости проводятся тесты по ОФП, СФП, ТТП. Кроме того, в обязательном порядке проводятся квалификационные испытания (экзамен) по базовой программной технике конкретной школы каратэ, по завершении которых желательно провести соревнования по соответствующим правилам системы каратэ.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **челночный бег 3x10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (**мальчики**).

- **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (**девочки**).

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

- **Непрерывный бег 10 мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| | Бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Непрерывный бег 10 мин | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | | - | - |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 4 | 5 | 11 |

| | | | | | | | |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |

Тестирование по акробатике (другие виды спорта).

Требования: правильная техника выполнения, соответствие канонической форме конкретного упражнения, соответствие динамическим и координационным характеристикам при выполнении следующих упражнений:

- группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад;
- самостраховка (из приседа) падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Комплекс тестов для оценки уровня специальной подготовленности каратистов

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ СФП

1. Прыжок в вверх (см)
2. Бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см)
3. Наклон вперед (см).

Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые.

4. Приседания на одной ноге «Пистолет»
5. Прыжки со скакалкой за 1 мин.
6. Из упора лежа толчком ног — упор присев — прыжок вверх, кол-во раз за 1 мин.

УРОВЕНЬ СДП (специальная динамическая подготовка)

1. Удар задней рукой в мешок или лапу (гьяки-цки-чудан). В течении 10 сек.
2. Двух ударные серии ударов руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 10 сек на каждую стойку. Два или три удара считается за раз.
3. Удар задней рукой и сразу в продолжении удар передней ногой (цки-маваши) также выполняется из боевой стойки в лапы, по 10 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за раз
4. Маваши-гери» — круговые удары передней ногой в мешок. Удары наносят сначала одной ногой в течении 10 сек., а потом другой за

тоже время. В зачет идет каждая нога отдельно.

Оценка технической подготовленности – присвоение разрядов (спортивно-оздоровительный этап).

ЖЁЛТЫЙ ПОЯС – присваивается после года регулярных занятий при условии освоения начального курса базовой техники школы – 7 лет.

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС – присваивается после трёх участия в соревнованиях, по итогам экзаменационных испытаний – 8 лет.

ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС – призёр городских (сельских районных) Первенств – 9 лет.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач учебно-тренировочного процесса. На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер обязан уделять внимание воспитательной работе с детьми, в результате которой у занимающихся формируются чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Оборудование и спортивный инвентарь:

1. Специальное покрытие в спортзале не менее 8X8 .
2. Мешкок боксёрский.
3. Лапы боксерские.

4. Лапы малые, средние и большие.
5. Лапы-ракетки.
6. Груша боксерская.
7. Жилеты для спаррингов.
8. Макивары ручные для отработки ударов ногами.
9. Гири, гантели, штанга.
10. Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные.
11. Скакалка гимнастическая.
12. Скамейка гимнастическая.
13. Стенка гимнастическая.
14. Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная).
15. Зеркало 3 x 1,5 м.
16. Секундомер

Спортивное снаряжение каратиста:

- Специальный костюм – кимоно.
- Спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм).
- Спортивная сумка.
- Спортивная обувь для тренировок на улице.
- Перчатки боксерские.
- Перчатки боксерские снарядные.
- Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета.
- Протектор-бандаж для паха
- Протектор-бандаж для груди.
- Щитки, шлем, капа, бинты эластичные, футы для тренировок красного и синего цвета.

7. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
8. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
9. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
10. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
11. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ

1. Общие требования безопасности

1.1 К занятиям каратэ допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных

занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по каратэ возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по каратэ должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему,

сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОНСПЕКТ

- I. Основы
 1. Позиция
 2. Перемещения
 3. Базовая техника
- II. Развитие
 1. Форма (ката)
 2. Дыхание
 3. Структура (концентрация, сила)
- III. Реализация
 1. Точность
 2. Скорость
 3. Динамика (расслабление, импульс)–выброс Силы

План-конспект тренировочного занятия состоит из пяти разделов, которые в равной степени интенсивности прорабатываются на тренировках: перед зеркалом, на боксёрских снарядах и тренажёрах, в режиме боя с тенью, учебного и свободного спарринга.

Первый раздел – КИНО-DAI-ICHI – включает набор одиночных технических действий, отрабатываемых перед зеркалом и в базовых перемещениях в режиме *кихона*. Данная программа рассчитана на период времени, в течение которого осваивается весь «Арсенал» школы.

Второй раздел базовой техники – КИНО-DAI-NI – состоит из комбинаций двойных, повторных и сдвоенных технических действий.

Третий раздел базовой техники КИНО-DAI-SAN – основан на освоении тройных комбинаций и связок технических действий во всех вариантах их сочетаний. Эта техника способствует приобретению абсолютных координационных навыков и отрабатывается на боксёрских снарядах, в режиме «боя с тенью», в условиях активной защиты, в свободном тренировочном спарринге. Тройные серийные комбинации состоят из сочетаний одиночных+двойных (повторных, сдвоенных), или двойных (повторных, сдвоенных)+одиночных технических действий – N.NN или NN.N.

Естественно, нет смысла заучивать наизусть все варианты сочетаний двойных и тройных комбинаций. Достаточно понимать алгоритм построения данных комбинаций и, в процессе их практического анализа, исходя из конкретной сложившейся боевой ситуации, отобрать наиболее эффективные и целесообразные (с точки зрения применения их в спарринге) связки, остальной же материал использовать как чисто координационный тренинг, что и является их основным назначением.

Четвёртый раздел – ТЕХНИКА БОРЬБЫ – состоит из:

- акробатика, страховки при падении
- выведения из равновесия, проходы в ноги, сваливания; техника,

направленная на поединки спортсменов с обнажённым торсом

– основные приёмы борьбы в стойке и партере, болевые и удушающие

бразильское дзю-дзютсу, грэпплинг – детальное и более глубокое освоение борьбы в партере.

Пятый раздел– КОБУДО – работа с оружием –начинается с техники *Чанбара*, и далее – различные виды традиционного оружия.

ТИПОВОЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

(по программе ударной техники – ГО ХО)

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (10 мин.)

Рэйсики – ритуально-медитативная часть – 5 мин.

Беговые координационные упражнения ОФП – 5 мин.

- Ходьба по периметру зала
- Спортивная ходьба
- Лёгкий бег
- Бег с высоким подниманием коленей
- Бег с захлестом голени до касания пятками ягодиц
- Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд
- Бег с максимальным отведением назад прямых ног
- Движение боком приставными шагами
- Забегания
- Прыжки на одной ноге
- Прыжки в положении «ноги вместе» с прогибом назад
- Прыжки в высоту с толчком двумя ногами с высоким подниманием коленей
- Бег с вращением вокруг своей оси
- Бег спиной вперёд
- Касание в беге татами ладонью
- Бег с ускорением
- Резкое изменение направления движения
- Прыжки «в одно касание»
- «Обезьяний бег» вперёд и назад
- «Тараканий бег» вперёд и назад
- «Гусиный шаг»
- Лёгкий бег
- Спортивная ходьба
- Обычный шаг

II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)

Типовой разминочный комплекс – 15 мин.

В эту группу должны входить вращательные и маховые движения руками и ногами, различные наклоны и прогибы – всё то, что способствует проработке и укреплению суставов, сухожилий и связок.

Комплекс общей и специальной физической подготовки,

включающий упражнения на развитие мышц рук, ног, брюшного пресса, плечевого пояса. Укрепление мышц спины и позвоночника.

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (45 мин.)

- Изучение атак на месте из прямой позиции
- Изучение атак и серийных атакующих действий из боковой и прямой позиций
- Изучение защит, требующих движений ног и туловища
- Изучение элементов базовой техники борьбы
- Освоение методики перехода от ударной техники к бросковой
- «Бой с тенью» - закрепление задач, поставленных на данном уроке
- Деление группы на пары (по росту и весу) и изучение приемов данного урока
- Вольный бой или условный бой для закрепления пройденных приемов.
- Упражнения со специальными снарядами (груша, мешок, «лапы»)
- Упражнения со скакалкой

IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (20 мин.)

Гимнастический комплекс – 15 мин.

Специальный комплекс растяжек сухожилий и связок после основной части урока

Разбор урока, задание на дом – 5 мин.

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА (классификационный вариант)

ГОХО – раздел ударной техники

ДЗЮХО – раздел бросковой техники

ГО-ДЗЮ-КАЙ – смешанная, ударно-бросковая техника

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА – ГОХО (матричный вариант)

На примере левосторонней позиции:

1 – передняя рука

2 – дальняя рука

3 – передняя нога

4 – дальняя нога

Z,z,-Z,-z – продольно-горизонтальные направления

X,x,-X,-x – поперечно-горизонтальные направления

Y,y,-Y,-y – вертикальные направления

1. Стойки:

1.1. Равноопорная

Из этой стойки возможны следующие технические действия:

- атаки или защиты руками в равноопорном положении ног;
- защитное смещение центра тяжести обтеканием или скручиванием на правую или левую ногу от прямолинейных атак в голову или туловище;
- защитные смещения центра тяжести с одновременной встречной контратакой левой или правой рукой

1.2. Переднеопорная (левосторонняя, правосторонняя) – атаки, защиты, комбинированные действия руками или ногами.

1.3. Заднеопорная (левосторонняя, правосторонняя) – атаки, защиты, комбинированные действия руками или ногами.

2. Позиции (на примере левосторонней стойки):

2.1. Переднеопорная, раскручивание обтеканием по часовой – раскрытие

В этой позиции возможны следующие технические действия – атака передней рукой; защита передней рукой; отводящая защита дальней рукой; комбинированная защита двумя руками; комбинированная атака передней рукой с одновременной отводящей защитой дальней рукой.

2.2. Переднеопорная, скручивание против часовой – закрытие.

Возможные технические действия – атака дальней рукой; атака дальней ногой; защита дальней рукой; отводящая защита передней рукой; комбинированная защита двумя руками; комбинированная атака дальней рукой с одновременной отводящей защитой передней рукой; комбинированная защита двумя руками с одновременной атакой дальней ногой.

2.3. Заднеопорная, скручивание против часовой – раскрытие.

Возможные технические действия – атака дальней рукой; защита дальней рукой; отводящая защита передней рукой; комбинированная защита двумя руками; комбинированная атака дальней рукой с одновременной отводящей защитой передней рукой.

2.4. Заднеопорная, раскручивание по часовой – закрытие.

В этой позиции возможны следующие технические действия – атака передней рукой; защита передней рукой; отводящая защита дальней рукой; атака передней ногой; комбинированная защита двумя руками; комбинированная атака передней рукой с одновременной отводящей защитой дальней рукой; комбинированная защита двумя руками с одновременной атакой передней ногой.

3. Перемещения – «10 шагов»:

0 – равноопорная позиция готовности

1 – короткий шаг в переднеопорную позицию

2 – вышагивание вперёд в длинную позицию

3 – скачок вперёд в короткую позицию

4 – подшаг с вышагиванием в длинную позицию

5 – подшаг со скачком в короткую позицию

6 – скачок-вышагивание в длинную позицию

7 – двойной скачок в короткую позицию

8 – проход вышагиванием в длинную позицию

9 – проход скачком в короткую позицию

10 – подшаг в равноопорную позицию

4. Атакующая техника по направлениям – «Арсенал» - чистые атаки, ответные атаки, встречные опережающие контратаки.

1 – атака «передней» рукой:

1Z – передняя рука горизонтально вперёд по верхнему уровню

1z – то же, по нижнему уровню

1(-Z) – защиты передней рукой (комплекс «монада»)

1(-z) – локоть передней руки горизонтально вперёд в голову

1X – круговой в горизонтальной плоскости передней рукой в голову

1x – то же, в туловище

1(-X) – обратный круговой передней рукой в голову

1(-x) – локоть передней руки в голову круговым горизонтально

1Y – передняя рука круговым вертикально вверх в голову

1y – то же, в туловище

1(-Y) – передней рукой секущим сверху-вниз в голову – «колхозный»

1(-y) – локоть передней руки сверху-вниз в голову

2 – атака «дальней» рукой

2Z – дальняя рука горизонтально вперёд по верхнему уровню

2z – то же, по нижнему уровню

2(-Z) – защиты дальней рукой («монада»)

2(-z) – локоть дальней руки горизонтально вперёд в голову

2X – круговой в горизонтальной плоскости дальней рукой в голову

2x – то же, в туловище

2(-X) – обратный круговой дальней рукой в голову

2(-x) – локоть дальней руки в голову круговым горизонтально

2Y – дальняя рука круговым вертикально вверх в голову

2y – то же, в туловище

2(-Y) – передней рукой секущим сверху-вниз в голову – «колхозный»

2(-y) – локоть передней руки сверху-вниз в голову

3 – атака спереди стоящей ногой

3Z – прямой передней ногой вперёд

3z – боковой передней ногой вперёд

3(-Z) – задний передней ногой вперёд с разворота

3(-z) – зацеп-подсечка передней ногой

3X – круговой передней ногой в голову

3x – круговой передней ногой в туловище

3(-X) – обратный круговой передней ногой в голову

3(-x) – лоу-кик передней ногой – наружное бедро

3Y – колено передней ноги в голову

3y – колено передней ноги в туловище

3(-Y) – секущий передней ногой сверху вниз в голову – «топор»

3(-y) – лоу-кик передней ногой – внутреннее бедро

4 – атака сзади стоящей ногой

- 4Z – прямой дальней ногой вперёд
- 4z – боковой дальней ногой вперёд
- 4(-Z) – задний дальней ногой вперёд с разворота
- 4(-z) – зацеп-подсечка дальней ногой
- 4X – круговой дальней ногой в голову
- 4x – круговой дальней ногой в туловище
- 4(-X) – обратный круговой дальней ногой в голову («вертушка»)
- 4(-x) – лоу-кик дальней ногой – наружное бедро
- 4Y – колено дальней ноги в голову
- 4y – колено дальней ноги в туловище
- 4(-Y) – секущий дальней ногой сверху вниз в голову – «топор»
- 4(-y) – лоу-кик дальней ногой – внутреннее бедро

5. Защитная техника:

- 5.1. Защита при помощи перемещений и маневрирования:
 - 5.1.1. Назад разрывом дистанции
 - 5.1.2. Уход влево-назад
 - 5.1.3. Уход вправо-назад
 - 5.1.4. Уход влево-вперёд с разворотом
 - 5.1.5. Уход вправо-вперёд с разворотом
- 5.2. Защита туловищем – отклоны, уклонь, нырки: «X-защита» (на примере левосторонней боевой позиции):
 - 5.2.1. Влево-вперёд обтеканием
 - 5.2.2. Влево-вперёд скручиванием
 - 5.2.3. Вправо-назад обтеканием
 - 5.2.4. Вправо-назад скручиванием
 - 5.2.5. Вправо-вперёд обтеканием проходом вперёд правой ногой
 - 5.2.6. Вправо-вперёд скручиванием проходом вперёд правой ногой
 - 5.2.7. Влево-назад обтеканием проходом назад левой ногой
 - 5.2.8. Влево-назад скручиванием проходом назад левой ногой
 - 5.2.9. Нырок справа-налево в переднеопорную позицию
 - 5.2.10. Нырок слева-направо в заднеопорную позицию
 - 5.2.11. Защита подсадом от атаки в верхний уровень
- 5.3. «Монада» – техника защиты руками – блокировки, подставки, отводы:

А. Большой круг – конусообразное вращение руки с вершиной конуса в плече

Круг по часовой стрелке ладонь вниз:

– *гедан-бараи* – жёсткое блокирующее движение предплечьем (кулаком, ребром ладони) изнутри наружу

– *дзёдан-нагаици-уке* – отводящее движение (мягкая проводка) предплечьем (ладонью) на верхнем уровне

Круг по часовой стрелке ладонью вверх:

– *гедан-уке* – сметающее движение (проводка) предплечьем изнутри наружу на нижнем уровне

– *дзёдан-ёко-учи-уке* – жёсткое блокирующее движение предплечьем (ребром ладони) снаружи внутрь на верхнем уровне

Круг против часовой стрелки ладонью вниз:

– *гедан-сукуи-уке* – черпающее движение (проводка) предплечьем снаружи внутрь на нижнем уровне

– *дзёдан-аге(ува)-уке* – жёсткий блок предплечьем (кулаком, ребром ладони) на верхнем уровне

Круг против часовой стрелки ладонью вверх:

– *гедан-ёко-учи-уке* – жёсткий отводящий блок предплечьем (подхват ладонью) снаружи внутрь на нижнем уровне

– *дзёдан-ёко-сото-уке* – проводка предплечьем изнутри наружу на верхнем уровне

Б. Малый круг – конусообразное вращение руки с вершиной конуса в локте

Круг по часовой стрелке ладонь вниз:

– *чудан-щюто-уке* – блок ребром ладони изнутри наружу на среднем уровне

– *чудан-нагаши-уке* – отводящее движение ладонью на среднем уровне

Круг по часовой стрелке ладонью вверх:

– *чудан-ёко-сото-сукуи-уке* – сметающее-подхватывающее движение предплечьем изнутри наружу на среднем уровне

– *чудан-щюто-ёко-учи-уке* – отводящее движение предплечьем (ребром ладони) снаружи внутрь на среднем уровне

Круг против часовой стрелки ладонью вниз:

– *чудан-осае-уке* – давящее движение предплечьем (ладонью) снаружи внутрь на среднем уровне

– *чудан-какетэ-уке* – отводящий с захватом блок предплечьем (кулаком, ребром ладони) на среднем уровне

Круг против часовой стрелки ладонью вверх:

– *чудан-ёко-учи-уке* – отводящий блок нижней частью предплечья снаружи внутрь на среднем уровне

– *чудан-ёко-сото-уке* – блок предплечьем изнутри наружу на среднем уровне

КИНОН-ДАИ-ИЧИ

| Арсенал | Базовая техника – «Матрица» | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | Сен | Окт | Ноя | Дек | Янв | Фев | Мар | Апр | Май | Июн | Июл | Авг |
| | Z | z | -Z | -z | X | x | -X | -x | Y | y | -Y | -y |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------|--------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 1 Нед. №1 | Прямой передней в голову | Прямой в передней | Защитная техника «монада» | Локтем в передней | руки в | Круговой в передней | Круговой в голове | Круговой в передней | Обратный в круговой | голове | Локтем в голове | Локтем в голове | Передней горизонта | Передней в голове | Передней в голове | Сверху- вниз в | Локтем сверху- вниз в |
| 2 Нед. №2 | Прямой дальней в голове | Прямой дальней в корпус | «Монада» | Локтем дальней в голове | Круговой дальней в голове | Круговой дальней в голове | Круговой дальней в голове | Круговой дальней в голове | Обратный в круговой | голове | Локтем дальней в голове | Локтем дальней в голове | Дальней в голове | Дальней в голове | Дальней в голове | Сверху- вниз в | Локтем сверху- вниз в |
| 3 Нед. №3 | Прямой передней в корпус | Боковой передней в корпус | Передней в корпус назад с | Подсечка передней ногой | Круговой передней в голове | Круговой передней в голове | Круговой передней в голове | Круговой передней в голове | Обратный в круговой | голове | Лоу-кик передней наружное | Лоу-кик передней наружное | Колено передней в голову | Колено передней в голову | Колено передней в голову | Сверху- вниз в | Локтем сверху- вниз в |
| 4 Нед. №4 | Прямой дальней в корпус | Боковой дальней в корпус | Дальней в корпус назад с | Подсечка- зацеп дальней | Круговой дальней в голове | Круговой дальней в голове | Круговой дальней в голове | Круговой дальней в голове | Обратный в круговой | голове | Лоу-кик дальней | Лоу-кик дальней | Колено дальней в голове | Колено дальней в голове | Колено дальней в голове | Сверху- вниз в | Локтем сверху- вниз в |

КИНОН-ДАЙ-НИ

Второй раздел базовой техники состоит из комбинаций двойных, повторных и сдвоенных технических действий, выполняемых по боксёрским лапам, мешкам и макиварам. Отрабатываются как сочетания по уровням (верх-верх, верх-низ, низ-верх, низ-низ), так и сочетания по направлениям (вперёд-вперёд, вперёд-назад, назад-вперёд, назад-назад).

Двойные, повторные и сдвоенные комбинации прорабатывать из левосторонней и правосторонней боевой позиции.

КИНОН-ДАЙ-САН

АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ КОМБИНИРОВАННЫХ СЕРИЙ ИЗ ТРЁХ, ЧЕТЫРЁХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Набор серийных действий состоит из двенадцати блоков, составленных по принципу – «одиначный плюс двойной или сдвоенный», по начальному техническому действию, в соответствии с «Матрицей» одиночных атак или защит ($Z, X, Y, z, x, y, -Z, -X, -Y, -z, -x, -y$).

Варианты сочетаний атакующих конечностей целесообразно выполнять без повторов, т.е.:

123,124; 132,134; 142,143. 1234,1243; 1324,1342; 1423,1432.

213,214; 231,234; 241,243. 2134,2143; 2314,2341; 2413,2431.

312,314; 321,324; 341,342. 3124,3142; 3214,3241; 3412,3421.

412,413; 421,423; 431,432. 4123,4132; 4213,4231; 4312,4321.

Где:

1 – «передняя» рука, 2 – «дальняя» рука,

3 – «передняя» нога, 4 – «дальняя» нога.

N, n – соответственно, верхний или нижний уровень.

1. Блок серийных комбинаций, начинающихся с Z – «прямой» атаки в верхний уровень

2. Блок серийных комбинаций, начинающихся с X – «круговой» атаки в горизонтальной плоскости в верхний уровень

3. Блок серийных комбинаций, начинающихся с Y – «круговой» атаки в вертикальной плоскости в верхний уровень

4. Блок серийных комбинаций, начинающихся с z – «прямой» атаки в нижний уровень
5. Блок серийных комбинаций, начинающихся с x – «круговой» атаки в горизонтальной плоскости в нижний уровень
6. Блок серийных комбинаций, начинающихся с y – «круговой» атаки в вертикальной плоскости в нижний уровень
7. Блок серийных комбинаций, начинающихся с $-Z$ – защитного действия рукой или атаки ногой
8. Блок серийных комбинаций, начинающихся с $-X$ обратной «круговой» атаки в горизонтальной плоскости в верхний уровень
9. Блок серийных комбинаций, начинающихся с $-Y$ – «круговой» атаки в вертикальной плоскости в верхний уровень сверху вниз (рубящий рукой, или «топор» ногой)
10. Блок серийных комбинаций, начинающихся с $-z$ – в соответствии с «Матрицей»
11. Блок серийных комбинаций, начинающихся с $-x$ – в соответствии с «Матрицей»
12. Блок серийных комбинаций, начинающихся с $-y$ – в соответствии с «Матрицей»

Весь технический арсенал можно разделить на три категории (по области применения):

1. Спортивный раздел – где набор техники достаточно ограничен и определяется исключительно правилами соревнований, по которым работает конкретная школа боевых искусств.

2. Воинское искусство – как правило, это та или иная традиционная стилевая школа БИ, где основное внимание уделяется изучению канонических формальных комплексов, с различными вариантами расшифровки применения техники, заложенной в этих комплексах.

3. Прикладная техника – главная цель изучения данного раздела – исключительная простота и эффективность. Работа производится по двум уровням – верх (голова) и низ (ноги, туловище); на рабочих дистанциях – дальней (техника ног), средней (руки, колени), ближней (локти, голова), клинч – бросковая техника.

При составлении учебной программы, из классификационной «Матрицы» выбирается необходимый набор технических действий, который и будет являться базовой техникой конкретного этапа подготовки или школы.

Главное в методике подготовки по системе дзю-кумитэ – детальное освоение принципов Бункай-ката, но с акцентом на прикладном аспекте реализации данной техники, самообороне. Иными словами, тело должно видеть то, что нельзя увидеть глазами, слышать то, что нельзя услышать ушами. Применительно к схватке, это означает интуитивно «читать»

намерения своего противника – никаких сложных размышлений.

Методика тренировки - каждый элемент курса базовой техники выполнять по 8 раз, весь курс арсенала-матрицы прорабатывать в количестве 8 циклов:

- отработка техники перед зеркалом
- работа на боксёрских мешках
- бой с тенью
- работа на лапах
- работа в парах

ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ

Основные понятия для составления поурочного план-конспекта занятия

0 – основная позиция (боевая стойка)

1,2,3,4 – прямые атаки руками и ногами

5,6,7,8 – соответственно, защиты от атак рукой или ногой

9 – основы техники борьбы: группировки, кувырки и перекаты, падения и страховки, сваливания и удержания, болевые и удушающие приёмы, броски

10,20,30,40 – круговые горизонтальные атаки руками или ногами

50,60,70,80 – соответственно, защиты от круговых атак

100,200,300,400 – круговые вертикальные атаки руками или ногами

500,600,700,800 – соответственно, защиты от восходящих атак руками или ногами

п9 – переход от атакующего ударного действия на технику борьбы

9п – борцовский контрприём против ударного технического действия

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (номера занятий):

0 – левосторонняя боевая позиция

1 – прямой передней рукой

2 – прямой дальней рукой

3 – прямой передней ногой

4 – прямой дальней ногой

5 – защита от прямого дальней ногой

6 – защита от прямого передней ногой

7 – защита от прямого дальней рукой

8 – защита от прямого передней рукой

9 – базовая техника борьбы:

- группировки

- кувырки и перекаты

- падения и страховки

- сваливания и удержания

- болевые и удушающие приёмы (основные понятия)

- броски (основные понятия)

10 – круговой передней рукой

11 – повторный из двух прямых передней рукой

12 – сдвоенный из двух прямых передней+дальней рукой

13 – двойной из двух прямых передней рукой и передней ногой

14 – двойной из двух прямых передней рукой и дальней ногой

15 – комбинация – прямой передней рукой + защита от прямого дальней ногой

16 – комбинация – прямой передней рукой + защита от прямого передней ногой

- 17 – комбинация – прямой передней рукой + защита от прямого дальней рукой
- 18 – комбинация – прямой передней рукой + защита от прямого передней рукой
- 19 – прямой передней рукой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 20 – круговой дальней рукой
- 21 – сдвоенный из прямых дальней и передней рукой
- 22 – повторный прямыми дальней рукой
- 23 – комбинация – прямой дальней рукой + прямой передней ногой
- 24 – комбинация – прямой дальней рукой + прямой дальней ногой
- 25 – комбинация – прямой дальней рукой + защита от прямого дальней ногой
- 26 – комбинация – прямой дальней рукой + защита от прямого передней ногой
- 27 – комбинация – прямой дальней рукой + защита от прямого дальней рукой
- 28 – комбинация – прямой дальней рукой + защита от прямого передней рукой
- 29 – прямой дальней рукой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 30 – круговой передней ногой
- 31 – комбинация – прямой передней ногой + прямой передней рукой
- 32 – комбинация – прямой передней ногой + прямой дальней рукой
- 33 – комбинация – повторный прямой передней ногой
- 34 – комбинация – прямой передней ногой + прямой дальней ногой
- 35 – комбинация – прямой передней ногой + защита от прямого дальней ногой
- 36 – комбинация – прямой передней ногой + защита от прямого передней ногой
- 37 – комбинация – прямой передней ногой + защита от прямого дальней рукой
- 38 – комбинация – прямой передней ногой + защита от прямого передней рукой
- 39 – прямой передней ногой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 40 – круговой дальней ногой
- 41 – комбинация – прямой дальней ногой + прямой передней рукой
- 42 – комбинация – прямой дальней ногой + прямой дальней рукой
- 43 – комбинация – повторный прямым дальней ногой + прямой передней ногой
- 44 – комбинация – двойной прямыми дальней ногой
- 45 – комбинация – прямой дальней ногой + защита от прямого дальней ногой
- 46 – комбинация – прямой дальней ногой + защита от прямого передней

ногой

47 – комбинация – прямой дальней ногой + защита от прямого дальней рукой

48 – комбинация – прямой дальней ногой + защита от прямого передней рукой

49 – прямой дальней ногой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)

50 – защита от кругового дальней ногой

51 – комбинация – защита от прямого дальней ногой + прямой передней рукой

52 – комбинация – защита от прямого дальней ногой + прямой дальней рукой

53 – комбинация – защита от прямого дальней ногой + прямой передней ногой

54 – комбинация – защита от прямого дальней ногой + прямой дальней ногой

55 – комбинированная защита от двух прямых дальней ногой

56 – комбинированная защита от повторного прямыми дальней и передней ногой

57 – комбинированная защита от прямых дальней ногой и дальней рукой

58 – комбинированная защита от прямых дальней ногой и передней рукой

59 – защита от прямого дальней ногой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)

60 – защита от кругового передней ногой

61 – комбинация – защита от прямого передней ногой + прямой передней рукой

62 – комбинация – защита от прямого передней ногой + прямой дальней рукой

63 – защита от прямого передней рукой + прямой передней ногой

64 – защита от прямого передней ногой + прямой дальней ногой

65 – комбинированная защита от двойного прямыми передней и дальней ногой

66 – комбинированная защита от повторного прямыми передней ногой

67 – комбинированная защита от прямого передней ногой и дальней рукой

68 – комбинированная защита от прямого передней ногой и передней рукой

69 – защита от прямого передней ногой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)

70 – защита от кругового дальней рукой

71 – комбинация – защита от прямого дальней рукой + прямой передней рукой

72 – комбинация – защита от прямого дальней рукой + прямой дальней рукой

- 73 – комбинация – защита от прямого дальней рукой + прямой передней ногой
- 74 – защита от прямого дальней ногой + прямой дальней ногой
- 75 – комбинированная защита от прямых дальней рукой и дальней ногой
- 76 – комбинированная защита от прямых дальней рукой и передней ногой
- 77 – комбинированная защита от повторного прямым дальней рукой
- 78 – комбинированная защита от сдвоенного прямыми дальней и передней рукой
- 79 – защита от прямого дальней рукой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 80 – защита от кругового передней рукой
- 81 – комбинация – защита от прямого передней рукой + прямой передней рукой
- 82 – комбинация – защита от прямого передней рукой + прямой дальней рукой
- 83 – комбинация – защита от прямого передней рукой + прямой передней ногой
- 84 – комбинация – защита от прямого передней рукой + прямой дальней ногой
- 85 – комбинированная защита от прямых передней рукой и дальней ногой
- 86 – комбинированная защита от прямых передней рукой и передней рукой
- 87 – комбинированная защита от прямых передней и дальней рукой
- 88 – комбинированная защита от повторного прямыми передней рукой
- 89 – защита от прямого передней рукой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 90 – техника 1-89 в правосторонней позиции (зачётные требования)
- 91 – борцовский контрприём от прямого передней рукой
- 92 – борцовский контрприём от прямого дальней рукой
- 93 – борцовский контрприём от прямого передней ногой
- 94 – борцовский контрприём от прямой дальней ногой
- 95 – борцовский контрприём на контрприём при защите от прямого дальней ногой
- 96 – борцовский контрприём на контрприём при защите от прямого передней ногой
- 97 – борцовский контрприём на контрприём при защите от прямого дальней рукой
- 98 – борцовский контрприём на контрприём при защите от прямого передней рукой
- 99 – техника 91-98 из правосторонней позиции
- 100 – снизу передней рукой (апперкот)
- 101 – комбинация круговым и прямым передней рукой
- 102 – комбинация – круговой передней рукой + прямой дальней рукой

- 103 – комбинация – круговой передней рукой + прямой передней ногой
 104 – комбинация – круговой передней рукой + прямой дальней ногой
 105 – комбинация – круговой передней рукой + защита от прямого дальней ногой
 106 – комбинация – круговой передней рукой + защита от прямого передней ногой
 107 – комбинация – круговой передней рукой + защита от прямого дальней рукой
 108 – комбинация – круговой передней рукой + защита от прямого передней рукой
 109 – круговой передней рукой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
 110 – комбинация – прямой + круговой передней рукой
 111 – серия из трёх повторных прямым передней рукой
 112 – серия прямых из повторного передней + одиночный передней рукой
 113 – серия – повторный прямыми передней рукой + прямой передней рукой
 114 – серия – повторный прямыми передней рукой + прямой дальней ногой
 115 – комбинация – повторный прямыми передней рукой + защита от прямого дальней ногой
 116 – комбинация – повторный прямыми передней рукой + защита от прямого передней рукой
 117 – комбинация – повторный прямыми передней рукой + защита от прямого дальней рукой
 118 – комбинация – повторный прямыми передней рукой + защита от прямого передней рукой
 119 – комбинация – повторный прямой передней рукой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
 120 – комбинация – прямой передней рукой + круговой горизонтальный дальней рукой
 121 – серия – прямые передней-дальней-передней рукой
 122 – серия – прямые передней + повторный дальней рукой
 123 – серия – прямые передней-дальней рукой + прямой передней рукой
 ... далее – по алгоритму.

ТРЕНЕРУ-АССИСТЕНТУ. ПРОГРАММА ОТРАБОТКИ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ НА БОКСЁРСКИХ ЛАПАХ И МЕШКАХ

| | 1 ст упе нь | 2 ступень | 3 ступень | 4 ступень |
|--------|-------------------|-----------|-----------|-----------|
| Кихон- | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--------------------------|----------------------|--|---|--|
| дай-ичи КДИ | | | | |
| Кихон- дай-ни КДН | 11 | 12,21,22 | 13,23,31,32,33 | 14,24,34,41,42,43,44 |
| Кихон- дай-сан КДС | 1.1 1 11. 1 | 112,121,12 2 211,212;22 1,222 | 113,123,131,132 213,223,231,232,2 33 311,312,313;321,3 22,323;331,332,33 3 | 114,124,134,141,142,143,144 214,224,234,241,242,243,244 314,324,334,341,342,343,344 411,412,413,414;421,422,423, 424;431,432,433,434;441,442, 443,444 |

| КДИ | | | КДН | КДС |
|-----|---|---|--------------|---|
| Z | Z | Z | ZZ.ZX.ZY | ZZZ.ZZX.ZZY;ZXZ.ZXX.ZXY;ZYZ.ZYX.ZYY |
| X | X | X | XZ.XX.X Y | XZZ.XZX.XZY;XXZ.XXX.XXY;XYZ.XYX.XY Y |
| Y | Y | Y | YZ.YX.Y Y | YZZ.YZX.YZY;YXZ.YXX.YXY;YYZ.YYX.YY Y |

Вводные установки при работе на боксёрских лапах:

- перед круговой атакой (X) 1 или 2 – выполняется уклон от прямолинейной атаки (Z) соответственно 2 или 1
- после прямолинейных атак (Z) 1 или 2 выполняется нырок от круговой атаки (X) соответственно 2 или 1
- при выходе из защиты нырком от круговой атаки (X) 1 или 2 выполняется атака снизу (Y) соответственно 2 или 1

ДЗЮ ХО - техника борьбы (Tsuruya Hiroshi)

Часть I

1. Клинч – 17,00
Тайский захват – 17,30
Захват снизу (под руками соперника) – 18,09
Захват сверху (над руками соперника)
Диагональный захват – парный тренинг (22,20)
2. Выход в клинч после ударной комбинации – 18,50
3. Перехват инициативы подъёмом в клинч после прохода соперника в ноги – 19,05
4. Работа коленями в нижнем клинче – 19,20
5. Способы захвата в клинче – 21,40
6. Выведение из равновесия прогибом соперника назад в клинче (голова в грудь, подбородок) – 23,00
7. Сваливание прогибом назад в клинче с зацепом голени одноименной ноги изнутри 23,45
8. То же, скручиванием в сторону зацепа – 24,10
9. То же, зацепом голени разноименной ноги изнутри – 24,30

10. Сваливание в клинче скручиванием в сторону-назад с задней подножкой разноименной ноги соперника снаружи – 25,20
11. Бросок из клинча боковой подножкой под одноименную ногу соперника снаружи забеганием – 25,45
12. Захват за локоть разноименного локтя сверху (запястье под мышкой) и шею соперника – 26,00
13. Бросок через бедро с подворотом – 26,15
14. То же, опусканием на колено упором голени в голень одноименной ноги соперника – 26,30
15. Захват локтя разноименной руки под мышку сверху и запястья другой руки – 27,00
16. Бросок скручиванием подхватом голенью разноименной ноги соперника забеганием – 27,15
17. Захват локтя разноименной руки сверху и плеча другой руки снизу – бросок через бедро подворотом – 27,50
18. Бросок передней подножкой под разноименную ногу скручиванием из клинча – 28,40
19. Захват локтя разноименной руки сверху и плеча другой руки снизу – бросок зацепом с обвивом разноименной ноги изнутри кувырком вперед с захватом одной рукой разноименной руки соперника с выходом на рычаг колена – 29,25
20. Бросок через плечо подворотом захватом запястья и плеча изнутри руки соперника – 30,25
21. Контрприём – выход на удушение «анакондой» в позиции бэкмаунт 30,50
22. Проход гарды с выходом на удержание сбоку – 30,55
23. То же, на удержание поперёк – 31,20
24. Прохождение гарды на удержание сбоку – 31,40
25. Прохождение гарды на удержание поперёк – 32,10
26. Выход из гарды – 34,40
27. Выход из гарды на рычаг локтя – 35,00
28. Выход из гарды на «треугольник» – 37,00
29. Выход из гарды в маунт – 39,00
30. Выход из гарды в кимуру – 39,30
31. Выход из гарды в маунт переворотом – 41,20

Часть II

1. Полугарда – 0,0
2. Освобождение из полугарды с выходом на удержание сбоку – 1,30
3. Удушение в полугарде – 2,40
4. Прохождение из стойки защиты соперника, лежащего на спине – 5,00
5. То же, вариант через колени, в маунт – 6,20
6. Из стойки, атака соперника, лежащего на спине и защищающегося ногами – 7,20
7. То же, вариант атаки рукой – 8,35
8. Прохождение нижней защиты на ущемление ахиллового сухожилия в положении лёжа на спине – 10,00
9. То же, на рычаг колена – 11,40
10. То же, на скручивание пятки – 13,20
11. То же, узел стопы – 15,00
12. Атаки ногой из защитной позиции лёжа на спине с захватом руки соперника – 16,30
13. То же, вариант круговой атаки ногой – 17,05
14. Из защитной позиции лёжа на спине с захватом руки соперника, выведение из равновесия зацепом пятки – 18,15
15. То же, рычаг на глень – 18,45

16. Выход в стойку из положения лёжа на спине – 19,50
17. Выход на скручивание пятки в положении лёжа на спине – 20,30
18. Удержание сбоку – 21,40
19. Освобождение от удержания сбоку – 22,30
20. Переход из удержания сбоку в маунт – 24,10
21. То же, из удержания поперёк – 24,40
22. Атаки в позиции удержания сбоку – 26,20
23. Узел локтя в позиции удержания поперёк – 27,50
24. Выход на кимуру из позиции удержания поперёк – 29,30
25. Выход на рычаг локтя из позиции удержания поперёк – 30,50
26. Выход на удушение с рукой из позиции удержания сбоку – 32,50
27. Атаки в позиции маунт – 34,20
28. Освобождение из маунта – 34,50
29. То же, вариант – 35,10
30. Атаки руками в маунте – 36,20
31. Выход на рычаг локтя в маунте – 37,05
32. Удушение с рукой в маунте – 38,50
33. Бэкмаунт – удушение сзади – 40,10
34. Бэкмаунт удержание с треугольником – 41,10
35. Удушение в бэкмаунте – 42,30
36. Бэкмаунт в партере – рычаг локтя ногами – 44,20
37. Зоны атак руками – 45,50
38. Сброс соперника – 47,50
39. Выход на рычаг локтя из стойки в клинче – 48,50
40. Выход на гильотину от прохода в ноги – 50,20
41. Проход в ноги с выведением из равновесия подхватом двух ног – 51,10
42. Бросок переворотом подхватом двух ног – 52,05
43. Выведение из равновесия захватом одной ноги – 54,00
44. Контрприём удушением от прохода в ноги – 55,50
45. Задняя подножка после захвата одной ноги – 56,50
46. Упор рукой в колено после захвата одной ноги с выходом на ущемление икроножной мышцы – 57,50
47. Проход в клинч с опрокидыванием назад – 58,50
48. Выведение из равновесия подхватом под ноги проходом в клинч – 59,50
49. То же, захватом одной ноги – 1,00,30
50. Защита от прохода в ноги – 1,02,00
51. То же, отбрасыванием ног – 1,02,40
52. То же, с выходом на гильотину – 1,03,15
53. Защита от захвата одной ноги – 1,04,20
54. То же, с выходом на удушение в бэкмаунте – 1,04,50

Го-Дзю-Кай (TairaBunkai)