

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 654 ИМЕНИ А.Д. ФРИДМАНА»**

Принята на заседании педагогического  
совета (протокол № 7 от 19.06.2018)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГБОУ Школа № 654 имени  
А.Д.Фридмана 19.06.2018 № 1180/1

**Всестилевое каратэ**

Дополнительная общеразвивающая программа ознакомительного уровня

Направленность программы – физкультурно-спортивная  
Вид деятельности – всестилевое каратэ  
Возраст обучающихся – 6-20 лет  
Общее количество часов – 324 часа  
Срок реализации – 4 года

Составитель программы  
Педагог дополнительного образования  
Коваль А.С.

Программа состоит из шести глав. Первая глава раскрывает социальное значение всестилевого каратэ как вида спорта; во второй главе описываются основы спортивной тренировки, включающие атлетическую, техническую, тактическую и волевую подготовку, методику обучения и организацию занятий по всестилевому каратэ. В третьей главе описывается классификация техники всестилевого каратэ. Четвёртая глава раскрывает материал по планированию и учету спортивной тренировки, показателям тренированности. Пятая глава содержит сведения по особенностям воспитательной работы в процессе занятий всестилевым каратэ. Завершается программа главой о гигиенических основах.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Всестилевое каратэ как вид спорта выполняет важную социальную роль, способствует подготовке высококвалифицированных специалистов к труду и обороне Родины.

Всестилевое каратэ как вид спорта должен воздействовать на формирование мировоззрения и характера человека, способствовать воспитанию людей активных, обладающих высокими гражданскими качествами, готовых к защите Родины.

В период обучения в секциях всестилевого каратэ раскрываются способности и задатки учащихся, происходит наиболее активное развитие нравственных и эстетических качеств, становление и стабилизация характера, интересов, развивается сенсорно-перцептивные, мнемические и психомоторные функции; наблюдается наибольшая пластичность и переключаемость в образовании навыков, в основном, завершается соматическое и достигает оптимума психофизическое развитие. Все это подчеркивает наличие высоких потенциальных возможностей учащихся и необходимость максимальной реализации этих возможностей в процессе обучения.

Всестилевое каратэ – вид спорта, который выступает как мощное средство социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных личностных качеств, двигательной сферы. Таким образом, всестилевое каратэ является важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности.

### Глава 1. СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВСЕСТИЛЕВОГО КАРАТЭ КАК ВИДА СПОРТА

О важности того или иного вида спорта можно судить по его удельному весу в решении основных задач физического воспитания человека. Т.е. в укреплении его здоровья, в формировании и совершенствовании жизненно необходимых двигательных умений и навыков, в развитии физических качеств, в формировании личности человека.

Всестилевое каратэ – как вид спорта, выполняет ряд важных социальных функций:

- воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
- сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
- подготовку людей к защите Родины.

Всестилевое каратэ имеет большое оздоровительное значение. Упражнения в единоборствах требуют динамической работы многих мышц тела. Они позволяют легко регулировать нагрузку, улучшают деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Правильно организованные занятия с детьми содействуют формированию растущего организма, гармонического развития юных спортсменов; занятия со взрослыми – повышению двигательных способностей.

Занимающиеся всестилевым каратэ приобретают социальные знания, касающиеся техники, планирования и организации тренировочных занятий, отдельных функций организма, самоконтроля, участия в соревнованиях, режима питания и т.п.

В процессе занятий всестилевым каратэ спортсмены улучшают умение управлять своими

движениями, совершенствуют навыки в быстром и экономичном передвижении, преодолении препятствий, в действиях с предметами и т.п. В этом заключается образовательное значение всестилевого каратэ.

При выполнении вспомогательных и основных упражнений предъявляемые требования постепенно повышаются, благодаря чему развиваются и совершенствуются двигательные способности занимающихся: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Преодоление постепенно увеличивающихся трудностей в тренировочной работе, занятиях в неблагоприятных метеорологических условиях, спортивная работа на соревнованиях с сильным противником способствуют развитию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, инициативности, самообладания.

Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований по всестилевому каратэ содействует формированию личности человека, развитию его моральных качеств (честности, правдивости, дисциплинированности, доброму отношению к людям), умственных способностей, эстетических вкусов. Поэтому всестилевое каратэ имеет воспитательное значение.

Известно, что хорошо подготовленный человек, сильный, выносливый, ловкий, быстрый, владеющий многообразными двигательными умениями и навыками, быстрее и успешнее освоит новую профессию, чем слабый, физически не подготовленный человек.

Внедрение в Российской Армии новейших видов боевой техники и оружия повлекло за собой существенное изменение в характере современного боя. В условиях же, где техника не может быть использована, рукопашная схватка становится основным и преимущественным средством ведения боя.

Основным показателем физического совершенства человека является его здоровье, т.е. такое состояние организма человека, которое обеспечивает полноценное выполнение им всех жизненных функций и форм деятельности в тех или иных конкретных условиях.

Физическое развитие человека – социально управляемый процесс.

В частности, с помощью, соответственным образом, организованных мероприятий с использованием упражнений всестилевого каратэ, режима труда и отдыха, рационального питания можно в широком диапазоне изменять показатели физического развития и физическую функциональную подготовленность организма, направленно совершенствовать регулярные функции нервной системы, увеличивать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Выбор средств всестилевого каратэ и регулирование физических нагрузок, происходит в соответствии с принципом оздоровительной направленности, поэтому одним из обязательных условий при занятиях всестилевым каратэ является тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся со стороны тренера, преподавателя, инструктора, врача.

## Глава 2. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

В спорте достижение цели основывается на воспитании, обучении и повышении функциональных возможностей организма спортсмена. Это три генеральных взаимосвязанных направления в спортивной тренировке.

Воспитание – педагогический процесс, определенное, целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого, чтобы привить ему качества, желательные воспитателю, внедрить определенное мировоззрение, нравственность и правила человеческого общения, выработать определенные черты характера и цели, привычек, вкусов.

Обучение – образование двигательных и других навыков - является основой для совершенствования способности строить и координировать движения и действия, для улучшения техники и тактики, воспитание ловкости, точности движений.

Повышение функциональных возможностей органов и систем организма; воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) достигается под влиянием оптимально повторяющихся и постепенно повышающихся требований к органам и системам, к двигательному аппарату спортсмена. На этом базируется, прежде всего, приобретение физической подготовленности и улучшение волевых и психических качеств.

Указанные три направления взаимосвязаны и взаимно обусловлены прежде всего

единством организма человека, их физиологической основой – установлением условно рефлекторных связей, образованием динамических стереотипов нервных процессов в коре головного мозга, "содружеством" функций органов и систем. Любое упражнение и воздействие - физическое, волевое, техническое, тактическое, идеомоторное, аутогенное и другие - не может быть строго локальным. "Как бы специфично не направлялись воздействия на какой-либо один орган или одну систему, они будут в определенной мере отражаться и на других органах и системах, на всем организме в целом".) Другое дело, что соответствующим подбором средств, методов нагрузки эти воздействия можно в большей степени направлять по пути повышения функциональных возможностей, или образования навыков или совершенствования психологических сторон деятельности спортсмена. Но тренер никогда не должен забывать о диалектической взаимосвязи и взаимообусловленности этих трех направлений.

Практический опыт показал необходимость дальнейшего педагогического дифференцирования воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей. Сначала выделяли четыре вида подготовки: техническую, тактическую, физическую и морально-волевою. Позднее разделили физическую подготовку на общую (ОФП) и специальную (СФП), а также добавили теоретическую подготовку.

Расставляя по полочкам, хотя и условно, виды подготовки, нельзя забывать главный вид – упражнение в избранном виде спорта, в котором, как бы синтезируются, находят свое место результаты применения всех остальных видов подготовки. Например, в спортивных играх это игровая подготовка, в борьбе, боксе – боевая подготовка. Этот вид подготовки можно назвать интегральным – интегральная подготовка.

На сегодняшний день можно говорить о шести видах ПОДГОТОВКИ: физическая, техническая, тактическая, психологическая (морально-волевая), теоретическая и интегральная.

Каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному, в зависимости от выбранного метода. Главный метод тренировки - это метод упражнения, предусматривающий различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий и т.д.

В современной системе спортивной тренировки используются следующие группы методов (классификация Н.Г.Озолина):

1. Методы обучения техники и совершенствования в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения, анализ выполненных движений или действий.

2. Методы обучения тактике и совершенствования в ней: разучивание тактических элементов и действий по частям и связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнования.

3. Методы выполнения упражнений для развития двигательных качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповой, "до отказа", с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

4. Метод морально-волевой (психологической) подготовки; убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов, поощрение, наказание, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.

5. Методы интегральной подготовки; повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

Кроме указанных основных методов имеются и другие разнообразные методы для решения различных задач тренировки. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Основную роль в общей и специальной физической подготовленности спортсмена играют сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Именно эти физические качества как органически взаимосвязанные стороны физической подготовленности, в значительной мере определяют всесторонность физического развития и высокие достижения в специализированном виде спорта. Развитие физических качеств - часть единого процесса

тренировки. Это следует иметь в виду, знакомясь с разделами, посвященными развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

СИЛА как способность преодолевать сопротивление за счет напряжения мышц проявляется в любом движении, хотя и в разной степени. Развитие качества силы обусловлено повышением возбудимости нервных клеток, увеличением силы и концентрации процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и связано с увеличением массы работающих мышц. В практике спортивных единоборств к силовым упражнениям относятся такие, которые требуют максимальных мышечных усилий в короткий промежуток времени. При регулярном и многократном применении силовых упражнений значительно увеличиваются общая масса скелетной мускулатуры и силовые возможности спортсмена. В большинстве упражнений всестилевого каратэ сила в сочетании с быстротой определяет уровень спортивных достижений. Сила не только дополняет, но в значительной мере определяет степень развития качества быстроты.

Физические упражнения, способствующие развитию мышечной силы, можно разделить на три группы:

1. Упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела.
2. Упражнения с дополнительным отягощением.
3. Парные упражнения (упражнения вдвоем).

В первую группу входят упражнения без снарядов и общеразвивающие на гимнастических снарядах.

Динамические упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела по степени физической нагрузки на организм, весьма разнообразны. При их выполнении возможен постепенный переход от медленных движений к самым быстрым, от малой физической нагрузки до значительной. Основное методическое правило применения физических упражнений для развития мышечной силы заключается в следующем: чем легче упражнение, тем количество повторений больше, чем труднее упражнение, тем количество повторений меньше.

Определение трудности упражнений вне связи с конкретным составом занимающихся - грубая ошибка, которая может привести к печальным последствиям. Так, например, одно и то же упражнение для взрослого человека будет не значительным по нагрузке, а у подростка может вызвать чрезмерное напряжение.

Во вторую группу входят упражнения с отягощениями. Значение упражнений с отягощениями для развития силы исключительно велико. Разнообразие упражнений этой группы позволяет включить их в тренировку спортсменов любого возраста и любой подготовленности.

Пользуясь упражнениями с отягощениями для гармонического развития всех мышечных групп, особое внимание следует обратить на повышение функциональной деятельности тех мышц, которые непосредственно осуществляют то или иное движение во всестилевом каратэ.

При выполнении упражнений с отягощениями следует придерживаться следующих методических правил:

1. Постепенно увеличивать вес отягощений.
2. Изменять количество повторений в зависимости от веса отягощения (чем меньше вес отягощения, тем больше количество повторений).
3. Чередовать медленные упражнения с отягощением с быстрыми.

В третью группу входят упражнения с "живым грузом" (на гимнастической стенке, в ходьбе и беге с партнером на плечах и т.п.), борьба на ковре, всевозможные перетаскивания и сопротивления. Одним из лучших парных упражнений является борьба, развивающая не только силу, но и ловкость, так необходимое качество спортсмена.

БЫСТРОТА как двигательное качество человека - это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Проявление быстроты связано с увеличением нервных процессов. Нет такого вида упражнений во всестилевом каратэ, в котором быстрота не играла бы ведущей роли.

Для выполнения максимально быстрых движений требуется, чтобы:

- А) мышцы перед сокращением были несколько растянуты, а не закрепощены;
- Б) мышцы, не участвующие в конкретном движении, не тормозили движения (чередовались бы работа и отдых мышц-антагонистов);

В) форма движения была рациональной, а координация высокой. Несмотря на то, что упражнения, развивающие быстроту, относятся к категории "физических упражнений максимальной интенсивности, выполняемых при максимальном напряжении организма" (А.Н.Крестовников), применять их в процессе тренировки необходимо 3-5 раза в неделю, так как они не вызывают глубоких изменений в организме.

Упражнения скоростного характера должны проводиться с около предельной и предельной интенсивностью при значительном количестве повторений. Если в тренировочном занятии предстоит решить несколько задач, то упражнения для развития быстроты должны предшествовать упражнениям на выносливость.

**В Ы Н О С Л И В О С Т Ь.** Важное значение для проявления выносливости имеет техника производимых движений. Совершенная техника позволяет экономить энергию, сохранять силу, снижать степень наступающего утомления. Значительную роль в проявлении выносливости играет воля. Сознание важности выполняемой работы, чувство долга перед коллективом, перед Родиной, способствует проявлению выносливости.

Развитие выносливости можно разделить на два этапа: первый этап - развитие общей выносливости, которая необходима всем спортсменам. Основные средства первого этапа: бег и ходьба в зале и на местности, лыжи, коньки, гимнастика, спортивные и подвижные игры. Интенсивность указанных упражнений должна быть вначале самой умеренной. В дальнейшем длительность их выполнения следует постепенно увеличивать. На определенном этапе тренировочного процесса необходимо сократить длительность работы и одновременно увеличить ее интенсивность. Это будет переход ко второму этапу работы - к развитию специальной выносливости, необходимой для достижения планируемых спортивных результатов.

Осторожно следует дозировать упражнения на выносливость в занятиях с начинающими спортсменами.

После того, как в достаточной степени развита общая выносливость, необходимо перейти ко второму этапу - к развитию специальной выносливости. Чтобы развить специальную выносливость, надо систематически и многократно выполнять специальные вспомогательные упражнения и основное спортивное упражнение (блоки, удары, накладки, броски, подсечки и др.).

Уровень развития специальной выносливости имеет большое значение для достижения высоких спортивных результатов.

**Г И Б К О С Т Ь** - способность человека производить движения с максимальной амплитудой во всех или некоторых суставах. Упражнения во восточном карате требуют гибкости, т.е. большой подвижности в суставах. Гибкость у спортсменов развивается во время занятий общей физической подготовкой. Но для достижения высоких спортивных результатов этого не достаточно: необходимо развивать специальную гибкость. Например, продолжая совершенствовать свое общее физическое развитие, необходимо развивать подвижность в тазобедренных суставах, плечевых суставах. При выполнении упражнений, развивающих гибкость, необходимо постепенно увеличивать количество повторений, амплитуду и скорость движений. Лучше всего упражнения для развития гибкости выполнять ежедневно.

**Л О В К О С Т Ь** выражает степень координации движений и имеет большое значение для всестороннего развития человека. Многие упражнения, применяемые для развития силы, быстроты, выносливости, одновременно развивают и ловкость (спортивные и подвижные игры, комбинированные упражнения на гимнастических снарядах, акробатические и др.). Из специальных упражнений, применяемых для развития ловкости, наиболее полезны следующие: прыжки в длину и высоту, отталкиваясь как одной ногой, так и двумя, всевозможные метания правой и левой рукой, увёртывания от отскакивающего мяча, посланного в стенку, имитация ударов и уходы от них, сохранение равновесия при нанесении ударов ногой, кувырки, кульбиты, перевороты и т.д.

При решении задач развития основных качеств необходимо, руководствуясь учением Н.П.Павлова о типах высшей нервной деятельности, учитывать индивидуальные особенности занимающихся. У одних способность проявлять выносливость, но явно недостаточно развито качество быстроты, у других - наоборот, превосходные скоростные качества, но недостаточно развита выносливость, гибкость. Начинающим спортсменам необходимо в одинаковой мере развивать все качества.

Достижение высоких спортивных результатов не возможно без овладения основами техники и совершенствования в ней.

Сложность движения во всестилевом каратэ не позволяет сразу обучать технике упражнения в целом. Как правило, при обучении технике используются два метода обучения упражнению - по частям и в целом. Чтобы облегчить обучение, следует сложное упражнение по возможности упростить, выделить в нем главное движение, решающую фазу, основное звено в цепи движений, которому подчиняются все остальные.

Нельзя упростить упражнение механически, так как все фазы органически связаны в единое целое.

Каждое упражнение во всестилевом каратэ характеризуется определенной смысловой задачей. Упражнение упрощается, если надо снизить требования этой задачи и облегчить условия выполнения главной фазы движения.

Для правильного и более быстрого овладения техникой применяются специальные подводящие упражнения, способствующие лучшему овладению основному движению. Особенность специальных подводящих упражнений заключается в том, что они по своей структуре сходны с основными упражнениями. С помощью этих упражнений выделяют и усиливают такое движение, которое является предметом изучения в данный момент и исключают остальные движения, на которых не следует концентрировать внимание занимающихся. Специальные подводящие упражнения помогают не только овладевать отдельными движениями, но и выполнять упражнения в целом.

Педагог-тренер должен с самого начала обучения учитывать индивидуальные особенности занимающихся и помогать им наиболее полно выявлять свои возможности.

Осознание движения начинается с первого же объяснения и показа его. Далее тренер постепенно ведет занимающихся от непосредственного восприятия к более глубокому пониманию сущности упражнения и к сознательным действиям, без чего обучение не имеет смысла.

В процессе обучения чрезвычайно важно, чтобы тренер внимательно относился к выполнению движений занимающимися, оценивал их правильность и своевременно ставил новые двигательные задачи. Делая указания, тренер должен приучать занимающихся самостоятельно анализировать выполняемые движения, так как в этом заключается один из существенных моментов успеха обучения в целом. В процессе технической подготовки необходимо овладеть большим количеством разнообразных движений. При овладении каждым из них, следует обращать внимание занимающихся на отдельные стороны движения в определенной последовательности.

Сначала нужно овладеть правильным исходным положением, определить движимые части тела (или суставы, в которых производятся движения) и уточнить направление движения. Затем следует добиться согласованных движений по оптимальной амплитуде с небольшой скоростью. Только после этого можно постепенно увеличивать скорость движений и степень напряжения мышц (силу).

Для устранения ошибок рекомендуется применять; повторное объяснение, повторный показ, иллюстрации, специальные приемы и определенные смысловые задания (кувырок через предмет и нанесение удара ногой и т.п.), звуковой сигнал в наиболее ответственный момент движения, напоминающий на что необходимо обратить внимание, помощь при выполнении упражнения, лидирование.

Принцип систематичности требует определенной последовательности в овладении техникой всестилевого каратэ. Овладение упражнениями должно начинаться с наиболее доступных видов и в то же время важных для развития основных физических качеств.

## Глава 3. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ И ОРГАНИЗИЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВСЕСТИЛЕВОМУ КАРАТЭ.

### 3.1. Классификация техники всестилевого каратэ.

#### ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Мягкие блоки руками - мягкий отводящий блок открытой ладонью, мягкий осаживающий блок ребром ладони.

Жесткие блоки руками - жесткий отводящий блок от ударов по голове, нижний отводящий блок.

Блоки ногами - круговой отводящий блок снаружи внутрь, круговой отводящий блок изнутри наружу.

Накладки руками (мягкие) - ладонью, ребром ладони, мягкими частями предплечья.

Накладки руками (жесткие) - локтем, сжатой в кулак рукой.

Накладки ногами (мягкие) - стопой, внутренней стороной стопы. Накладки ногами (жесткие) - ребром стопы, пяткой.

#### ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Прямые удары руками – прямой проникающий удар, прямой проникающий удар согнутой рукой.

Боковые удары руками – боковой удар по дуге, боковой хлыстообразный удар.

Прямые удары ногами – прямой проникающий удар ногой, прямой проникающий удар ногой назад.

Боковые удары ногами – боковой удар ногой по дуге, обратный боковой удар ногой по дуге.

Броски – в основном руками, в основном ногами, в основном туловищем.

Болевые приёмы – рычаги и узлы суставов, ущемления мышц и сухожилий.

Удушающие приёмы – пережимания сонной артерии.

Стойка спортсмена должна быть устойчивой, подвижной и удобной для защиты и нападения. Решающее значение имеет правильная постановка ног и положение туловища, это обеспечивает устойчивость и безопасность маневрирования.

Различают следующие основные стойки:

Передняя право- и левосторонняя стойка, задняя право- и левосторонняя стойка, Л-образная стойка право- и левосторонняя, позиция "всадника", позиция готовности (ноги на ширине плеч), позиция готовности(ноги вместе).

Комбинация из ударов - последовательное выполнение нескольких ударов руками, ногами или руками и ногами. Основным считается удар, заканчивающий комбинацию, предыдущие удары считаются подготовительными.

Комбинации, основанные на развитии первого удара (основной удар завершает подготовительную серию ударов или подготовительный удар и производится в том же направлении, что первый удар).

Комбинации, основанные на противодействии противника первым или подготовительным ударами (основной, завершающий удар, наносится в направлении противодействия противника, вызванного предыдущим ударом или серией ударов).



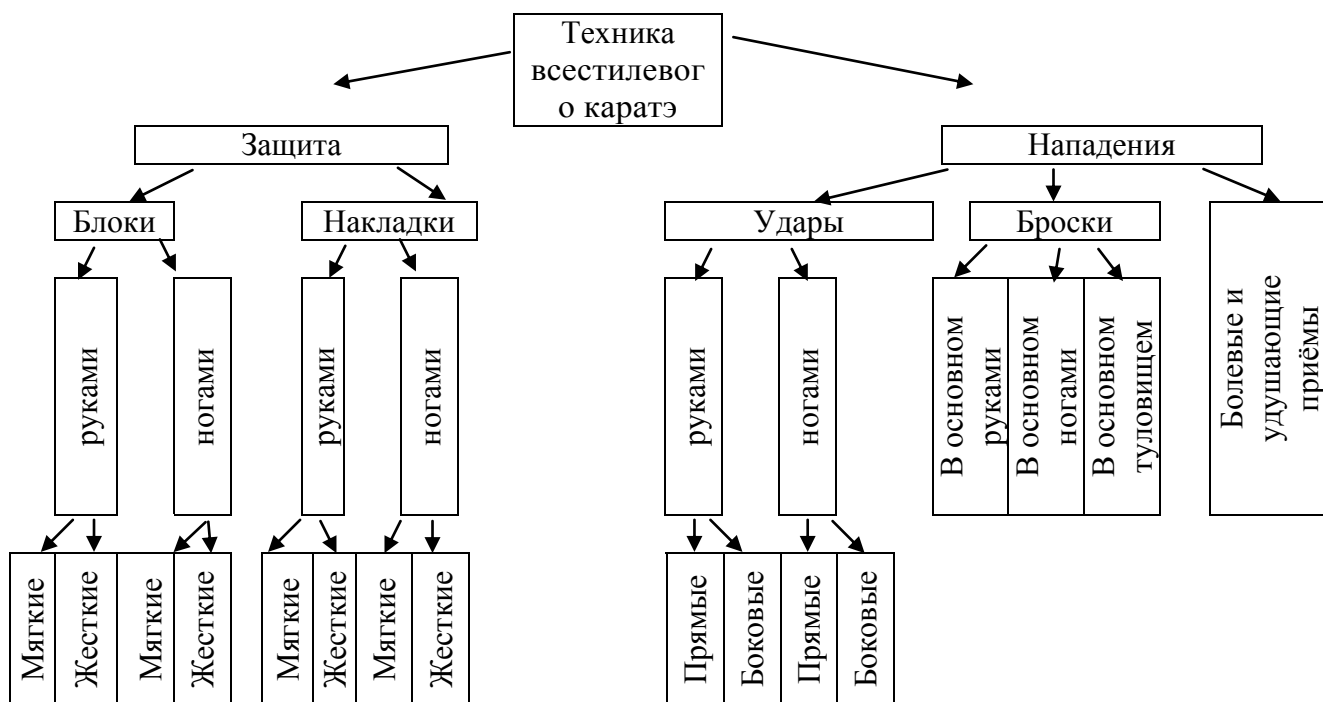


Рис. Классификация техники всестилевого каратэ.

В процессе занятий всестилевым каратэ воспитывается воля, развивается целеустремленность, самостоятельность и инициатива, настойчивость и смелость, выдержка и самообладание.

Волевые качества проявляются и совершенствуются в повседневных действиях, в тренировочных занятиях и на соревнованиях. Проявление воли на соревнованиях часто имеет решающее значение для победы, чтобы быстро и самостоятельно действовать, особенно на соревнованиях, спортсмен должен быть решительным, т.е. обладать способностью быстро и правильно оценивать обстановку, принять определенное решение.

Настойчивость необходима в действиях, связанных с преодолением трудностей при решении поставленных задач, при достижении цели. смелость проявляется в действиях, связанных с опасностью, риском.

Для развития волевых качеств спортсмену следует преодолевать в работе постепенно повышающиеся трудности.

Укреплять волю необходимо постоянно, во все периоды тренировки, причем не только в групповых, но и в самостоятельных занятиях, в трудовой деятельности, в быту.

Примерами проявления волевых качеств могут служить аккуратное посещение занятий, самостоятельное выполнение заданий тренера, строгое соблюдение режима, проведение занятий с большими нагрузками или в неблагоприятных метеорологических условиях точное соблюдение намеченного плана участия в соревнованиях, преодоление неожиданных трудностей.

### 3.2. Организация занятий по всестилевому каратэ.

Основной формой организации занятий по всестилевому каратэ является урок, который проводится с постоянным составом занимающихся. Это позволяет точнее учитывать подготовленность, индивидуальные особенности занимающихся и тем самым способствовать лучшему осуществлению намечаемого плана занятий.

Перед каждым уроком ставятся конкретные гигиенические, образовательные, воспитательные задачи. Урок может быть теоретическим и практическим.

На теоретическом уроке занимающиеся получают основные знания по теории и методике преподавания всестилевого каратэ, на практическом – повышается их общая физическая подготовленность, они овладевают техникой, развивают необходимые качества.

Теоретические уроки проводятся в форме лекций, бесед и специальных методических занятий, посвященных разбору техники, методики тренировки.

Перед практическими уроками могут быть поставлены различные задачи усвоить новый материал, закрепить знакомый, развить определенные качества, проверить подготовленность занимающихся. Практические уроки проводятся по общепринятой структуре, состоящей из трех частей; подготовительной, основной и заключительной,

Задачи подготовительной части урока:

а) организация группы, разъяснение задач урока и привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, усвоение строевых навыков и улучшение осанки;

б) усиление обмена веществ и вегетативных функций организма (сердечной и дыхательной деятельности);

в) специальная подготовка в соответствии с предстоящим занятием.

После приветствия, проверки присутствующих, объяснения задач урока и других указаний, следует проделать серию (10—12) подготовительных упражнений для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Эти упражнения позволяют дополнительно разогреть мышечные группы, улучшить гибкость, ловкость, общую согласованность движений и др. примерно (15—20 мин.).

Затем следует небольшой отдых к начинается специальная разминка 8—10 мин.).

задачи основной части урока:

а) улучшение здоровья, физического развития и подготовка занимающихся к большому объему работы и высоким напряжением.

б) овладение техникой восточного каратэ, совершенствование в ней, развитие двигательных качеств;

Содержание основной части урока может быть различным. Подбор соответствующих средств для урока и методика их проведения зависят от подготовленности занимающихся, условий и места проведения.

Начинать основную часть урока лучше с таких упражнений, которые требуют высокой нервно-мышечной координации: владение техникой того или иного упражнения, движения и совершенствования в ней, скоростные упражнения. во второй половине основной части урока целесообразно применять упражнения для развития силы или выносливости.

Продолжительность основной части урока зависит от задач тренировки, применяемых средств, состоя занимающихся и т.п. При двухчасовом занятии она может длиться 60—80 мин, а иногда и дольше.

Задачи заключительной части урока:

а) способствовать постепенному успокоению деятельности органов движения, кровообращения и нервной системы, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или к отдыху;

б) подвести итоги занятия и напомнить о времени и задачах следующего урока.

Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден, необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровообращения, нервной системы. Поэтому в заключительной части урока применяются несложные по координации упражнения средней интенсивности, известные занимающимся способствующие переходу к более спокойному состоянию. Продолжительность заключительной части урока 5—10 мин.

После правильно проведенного урока у занимающихся наряду с некоторой усталостью, должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой и желание с еще большей настойчивостью заниматься в дальнейшем.

Нагрузка в занятиях регулируется изменением частоты, деятельности и плотности занятий, а также величины усилий, прилагаемых при выполнении упражнений.

Тренер заблаговременно тщательно подготавливается к предстоящим занятиям, он заранее составляет конспект урока, в котором определяет задачи, содержание по частям, нагрузку и проводит организационно-методические указания.

В содержании указываются средства для решения задач в каждой части урока. Нагрузка определяется или по времени или по количеству повторений.

Организационно-методические указания на уроке приводятся для лучшего использования средств и более эффективного решения задач урока: уточняются порядок построения на занятиях,

способы передвижения занимающихся, варианты выполнения упражнений, меры предупреждения травм и др.

На практических занятиях тренер должен требовать, чтобы занимающиеся точно выполняли его команды; следить за тем, как они воспринимают показ и как слушают объяснения изучаемых движений, задавать вопросы, проверять, понимают ли они показанное и изложенное; определять насколько правильно и точно занимающиеся выполняют движения, здесь же указывать на ошибки и предлагать исправить их, добиваясь совершенного овладения движением.

По окончании каждого занятия тренер обязан тщательно его проанализировать, учесть положительные стороны и имеющиеся недостатки; проверить насколько успешно занимающиеся усвоили материал; наметить пути совершенствования организации учебного процесса.

Объем знаний и нормативы устанавливаются в зависимости от состава занимающихся и требований, предъявляемых программой.

## Глава 4. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ПО ВСЕСТИЛЕВОМУ КАРАТЭ.

### 4.1. Планирование.

Для планирования спортивной тренировки необходимы следующие документы:

- а) план многолетней тренировки (перспективный);
- б) план тренировки на текущий год;
- в) рабочий план на месяц в форме недельных циклов занятий;
- г) план-конспект очередного занятия.

Многолетнюю тренировку следует планировать от 2 до 4 лет. В плане многолетней тренировки в зависимости от условий работы предусматриваются задачи по годам.

Исходя из задач тренировки на ближайшее время, составляется рабочий план, согласно которому и проводятся тренировочные занятия. Рабочий план составляется или поурочно или в нем лишь перечисляются средства (физические упражнения), намеченные для использования (не распределение по урокам).

Удобной и важной формой, дополняющей (а иногда заменяющей) рабочий план является недельный цикл тренировочных занятий. Он позволяет предусмотреть все формы занятий, и определить основную направленность каждого из них, чтобы лучше обеспечить систематичность регулярность применения разнообразных средств физического воспитания

Учёт необходим для получения исходных данных при составлении плана тренировки, для контроля за ходом и эффективностью тренировочных занятий для повышения качества повседневных занятий и под ведения итогов работы за год.

В связи с таким назначением учета его подразделяют на предварительный текущий и заключительный.

Можно выделить следующие основные взаимосвязанные формы учета:

1. Педагогический контроль, проводимый тренером.
2. Врачебный контроль, осуществляемый врачом—специалистом.
3. Самоконтроль, выполняемый самим спортсменом.

Тренер-преподаватель учитывает:

а) состав занимающихся по полу, возрасту, уровню подготовленности и другим индивидуальным особенностям;

б) выполнение плана тренировки каждым занимающимся;

в) посещаемость занятий;

г) успеваемость,

Врач следит за состоянием здоровья занимающихся, проводит биометрические измерения (рост, вес, спирометрию, динамометрию и т.п.), проверяет функциональное состояние нервной системы, опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, организма в целом, наблюдает за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий, определяет степень влияния на организм той или иной нагрузки, отмечает периоды восстановительных процессов, помогает тренеру совершенствовать методику тренировки.

Спортсмен учитывает выполнение плана тренировки, соблюдение установленного режима дня, отмечает особенности питания, сна, самочувствия, регулярно следит за своим весом, пульсом, стремится установить влияние отдельных факторов на самочувствие и спортивные результаты.

Данные, полученные тренером, врачом и спортсменом, позволяют правильно понять состояние спортсмена, объективно оценить результаты работы, вскрыть ошибки и выяснить их причины, предупредить перетренировку и спортивные травмы, точнее намечать задачи для дальнейшего спортивного совершенствования, увереннее выбирать средства и методы для решения этих задач.

#### 4.2. Показатели тренированности.

Под влиянием разумных применяемых физических упражнений развиваются, совершенствуются и укрепляются все органы и системы человека, улучшается их деятельность, значительно повышается работоспособность организма в целом. Состояние спортсмена, характеризующее его высокую специальную подготовленность, в спортивной практике называют тренированностью, а вершину его — спортивной формой.

Показатели тренированности спортсмена — результаты выполнения контрольных нормативов, сохранение правильной техники (высокой координации движений) при многократном выполнении упражнений, сокращение длительности интервалов отдыха между повторным выполнением упражнения, желание тренироваться несмотря на значительную нагрузку во время занятий и др.

О состоянии тренированности можно также судить по данным врачебного контроля и физиологических исследований. При этом следует различать показатели тренированности в состоянии покоя, при выполнении стандартной работы и при выполнении максимальной работы.

В состоянии покоя показатели тренированности являются следующими:

- а) рабочая гипертрофия частей двигательного аппарата, выполняющих наибольшую работу;
- б) повышенный удельный вес тела за счет увеличения мышечной массы и уменьшения в жировой ткани воды;
- в) повышенная способность к произвольному напряжению и расслаблению мышц;
- г) увеличенная жизненная емкость легких, углубленное и нечастое дыхание.

При выполнении стандартной работы тренированный человек быстрее мобилизует функции организма, меньше тратит энергии так как выполняет работу при меньших функциональных изменениях в организме и, следовательно, с лучшим коэффициентом полезного действия. После стандартной работы у тренированного человека процессы восстановления заканчиваются быстрее.

При выполнении максимальной работы тренированный спортсмен может выполнить работу с большей интенсивностью или длительностью и показать более высокий спортивный результат. Он быстрее мобилизует, полнее использует свои двигательные возможности. Функциональные изменения в его организме при этом будут выражены резче (трата энергии, интенсивность обмена веществ, поглощение кислорода, частота сердечных сокращений, и тп.).

В учебно-тренировочном процессе у спортсменов возможно не только повышение, но и снижение тренированности. Общее снижение работоспособности организма или отдельных его частей, наступающее вследствие проделанной спортсменом работы, называют утомлением, а утомление, наслаивающееся изо дня в день — переутомлением или перетренированностью

С точки зрения физиологии, состояние перетренированности необходимо рассматривать как нарушение деятельности центральной нервной системы, вызывающее целый ряд изменений в функциональном состоянии органов и систем.

Известны случаи, когда у спортсмена, еще не достигшего высокого уровня тренированности пропадает желание тренироваться, наблюдается потеря аппетита, нормального сна, появляются головные боли.

Заметив признаки перетренированности, следует немедленно определить ее причины. Причиной перетренированности может быть болезнь или грубое нарушение режима, но чаще всего — неправильная методика занятий. Возникновение перетренированности могут способствовать чрезмерные нагрузки, однообразие занятий и отсутствие эмоциональности.

#### 4.3. Методические указания к проведению занятий.

Занятия всестилевым каратэ принесут пользу в том случае, если будут применяться на протяжении всего года. Чтобы не снизить интереса к занятиям, необходимо избегать однообразия в

уроках, для чего на протяжении всего учебного года сочетать занятия всестилевого каратэ с подвижными играми, гимнастикой, акробатикой и другими видами спорта.

Основная задача первоначальных занятий – развитие гибкости и укрепление мышц брюшного пресса. В дальнейшем все больше внимания уделяется упражнениям, развивающим силу, выносливость, быстроту, прыгучесть, точность движений и ориентировку в пространстве. Нагрузка при выполнении упражнений, развивающих силу, выносливость, в значительной степени регулируется характером проведения упражнений и плотностью урока.

Необходимо помнить, что сложные упражнения дети усваивают медленнее, чем взрослые, так как они не могут долго концентрировать внимание на одной детали и в меньшей степени способны анализировать движение самостоятельно. Чем меньше ребенок, тем больше это проявляется. Отдельные движения надо преподносить в упрощенной форме и много раз повторять. Переходить от изучения движения к другому следует не спеша.

Упражнения на гибкость ученикам необходимо выполнять вначале со средним напряжением затем постепенно его увеличивать, а к концу — уменьшать.

Важно учитывать, что непрерывные (поточные) движения с набивными мячами 20—30 бросков в минуту) дают большую физиологическую нагрузку. Поэтому выполнять их следует в темпе не более минуты, а затем минуту надо отдохнуть и снова продолжать упражнения. Интенсивность напряжения в каждом упражнении следует увеличивать постепенно; начинать броски легко и постепенно увеличивать их силу, вес набивных мячей для детей младшего возраста от 1 до 1,5 кг, для школьников среднего и старшего возрастов - от 2 до 3 кг,

В процессе обучения спортивной технике применяются: метод использования слова, методы обеспечения наглядности и непосредственная физическая помощь. Основная задача этих методов – создать у занимающихся правильное яркое и четкое двигательное представление, помочь овладеть движением. Для претворения двигательного представления в движение ученик пользуется только одним средством — практическим выполнением.

Ни один из указанных методов, несмотря на свои положительные стороны, в отдельности не может полноценно обеспечить быстрого и эффективного обучения спортивной технике. Поэтому в практике применяются все методы, с тем чтобы один дополнял другой. Однако, в зависимости от индивидуальных особенностей, внешних условий и тп. преимущество может быть отдано одному из методов. Нередко методы используются одновременно, например, тренер объясняет и в то же время показывает движение, подправляет действие ученика и вместе с тем подсказывает ему и тд.

В начале обучения технике часто возникает вопрос, с чего начинать — с показа или с объяснения. В целях более сознательного, активного отношения к обучению рекомендуется прежде познакомить учеников с данным видом спорта, рассказать о влиянии упражнений всестилевого каратэ на организм спортсмена. Ознакомление с первым упражнением, если оно не сложно, можно начинать с показа (как и с последующими).

При обучении сложному упражнению лучше вначале его объяснить, затем показать. После ознакомления с изучаемым упражнением занимающийся должен мысленно повторить его несколько раз, а затем попробовать воспроизвести практически.

Совершенствование техники осуществляется за счет изменения формы движений и повышения уровня развития двигательных и волевых качеств. На основе анализа техники спортсмена и учета уровня развития его качеств не трудно выявить слабые места и решить, за счет чего можно дальше совершенствовать технику. Чаще всего для улучшения техники необходимо внести небольшие изменения в траекторию движения и приложения усилий, что не требует особой перестройки двигательных навыков, но значительно способствует повышению уровня техники и улучшению физических и волевых качеств. Диапазон подвижности навыка позволяет лишь за счет увеличения усилий повысить результативность движений, для этого не нужно много повторений. Но если движения совершенствовались на пределе быстроты и требуется повысить ее еще, то число повторений, при нескольких сниженных усилиях, следует значительно увеличить. Больше всего требуется повторений, если необходимо изменить форму движений. И чем больше изменяется основная структура двигательного навыка, тем больше повторений нужно для перестройки и закрепления его. Поэтому, совершенствуя технику всестилевого каратэ, даже очень подготовленные спортсмены обычно применяют значительное число повторений, даже самый прочный навык надо поддерживать посредством повторений, иначе нарушатся тонкости координации движений.

## Глава 5. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

### 5.1. Индивидуальный подход в воспитании юных спортсменов.

Проблеме индивидуального подхода в воспитании детей и подростков уделялось много внимания еще создателями педагогической науки.

В настоящее время в российской педагогике принцип индивидуального подхода пронизывает все звенья воспитательной и учебной работы, при этом исходной основой является детальное изучение анатомо-физиологических и психологических особенностей детей и подростков, их учет во всех компонентах воспитательного процесса.

Использование всестилевого каратэ как средства воспитания требует от тренера-преподавателя особого внимания к индивидуальным особенностям юных спортсменов, необходимо осуществлять своевременный контроль физического состояния и самочувствия воспитанников. Ничто не должно ускользать из поля зрения тренера, даже малейшие отклонения в их самочувствии требуют выяснения причин и принятия мер.

Анализ деятельности тренеров свидетельствует, что многие тренеры плохо знакомы с приемами и методами индивидуального подхода. Естественно, что нет общих рецептов и в каждом отдельном случае многое зависит от творческой инициативы тренера, его умения отобрать нужные средства из общего арсенала методических приемов, адекватные данной конкретной ситуации, Тренер – преподаватель должен владеть основными умениями и навыками изучения индивидуальных особенностей юных спортсменов.

В частности, по составлению характеристики личности и выявлению индивидуального отношения к тренировочным занятиям и характеристике физического состояния юных спортсменов. В связи с этим разработаны типовые требования, апробированные в учебном процессе. Для составления общей характеристики личности юного спортсмена предлагается следующая схема:

1. общие сведения о спортсмене.
2. данные о физическом состоянии, развитии и состоянии здоровья.
3. положительные качества спортсмена,
4. отношения в коллективе.
5. отношение к тренировкам.
6. особенности умственного развития.
7. особенности темперамента и характера.
8. педагогические выводы.

Для составления характеристики физического состояния юного спортсмена рекомендуется следующая схема:

Таблица. Общая характеристика физического состояния юного спортсмена.

Ф.И.	Показатели	Состояние здоровья	Рост	возраст	Масса	Осанка	Зрение	Слух	Аппетит	Сон	Температура

При изучении отношения юных спортсменов к тренировочным занятиям следует отмечать:

1. Спортсмен любит тренироваться, начинает и завершает тренировку с удовольствием.
2. Охотно начинает, но в конце к тренировке относится негативно.
3. Неохотно начинает тренировку, но доводит ее до конца, активно работая.
4. Неохотно начинает и активность к концу тренировки падает.
5. Пренебрежительно относится к тренировкам.
6. Тренируется по настроению.
7. Намечается тенденция превратить тренировку в игру.

Применение указанных систем записи при изучении индивидуальных особенностей юных спортсменов и организации дифференцированного подхода в процессе учебно-тренировочной работы позволяет тренеру избежать разрыва между планированием и учетом педагогической работы, позволяет более профессионально вести дневник наблюдений.

Весьма важным является посещение тренером воспитанников на дому и определенная схема их записей;

1. Дата посещения, Ф.И. спортсмена.
2. Состав семьи.
3. Бытовые условия.
4. Игровая деятельность (чем увлекается).
5. Трудности в воспитании.
6. С кем дружит.
7. Что читает (состав книг).
8. Соблюдение единства требований.
9. Выводы

Предлагаемая система учета некоторых индивидуальных особенностей юных спортсменов прошла апробацию. Как показали исследования в конце учебного года в группе, где была предложена данная система, в целом повысилась успеваемость в общеобразовательной школе, меньше отмечалось дисциплинарных нарушений, процент отсева из спортивной школы оказался ниже.

Таким образом, предложенная система учета индивидуальных особенностей юных спортсменов показала свою эффективность в оптимизации индивидуального подхода в их обучении и воспитании. Индивидуальный подход оказывает положительное влияние на формирование личности спортсмена при условии, если он осуществляется в определенной последовательности как непрерывный, четко организованный процесс.

Воспитание школьника в процессе спортивных занятий вестилевым каратэ должно быть активным и регулярным, потому что именно в этой ситуации юный спортсмен привыкает руководствоваться нравственными нормами и правилами, где сам может убедиться в их необходимости.

### 5.2. Особенности и задачи воспитания детей младшего школьного возраста.

Неустойчивость поведения детей младшего школьного возраста нередко осложняет воспитательную работу, поэтому правильно организованные занятия позволяют выработать устойчивость поведения юного спортсмена. Переживание детьми радостей и неудач протекают очень бурно. Если неудачи подчеркиваются тренером при всех присутствующих, то дети часто теряют уверенность в себе и интерес к занятиям. Наоборот, заслуженное и своевременное поощрение обычно благотворно отражается на их эмоциональном самочувствии, способствует воспитанию и успехам в спорте. Поэтому забота тренера должна быть направлена на поддержание у детей положительного настроения, разнообразные формы и виды занятий.

У юного спортсмена большое доверие к тренеру, его словам поступкам, оценкам. За тренером, его действиями внимательно следят дети. Эти наблюдения детей накапливаются и вместе с ними формируется представление ребенка о справедливости, человечности, об эталоне отношений людей между собой.

Воспитание требует внимания к каждому без исключения ученику. Оно предполагает уважение к личному достоинству школьника. У каждого ученика есть непременно какие-то сильные, положительные качества, свойства, опираясь на которые и развивая их, тренер сможет укрепить веру юного спортсмена в свои силы и возможности. Такими качествами могут стать аккуратность и ловкость, общительность, дисциплинированность и исполнительность, добросовестное отношение товарищам.

Основным критерием воспитательной работы служит уровень воспитанности школьников.

На начальном этапе обучения, средствами вестилевого каратэ у юных спортсменов необходимо развивать любознательность, наблюдательность, активность, дисциплинированность, аккуратность. 6 – 10 - летний ребенок, пришедший в школу единоборств, обычно легко поддается воспитательному влиянию. Он хочет стать хорошим учеником и помочь в этом должен тренер, правильно организовав воспитательный процесс.

### 5.3. Особенности и задачи воспитания подростков.

“Подростковый” возраст – качественно новый этап в развитии школьника. Подросток во многом уже не ребенок, но он далеко еще и не взрослый, наряду с детскими проявлениями в его облике

появляются совершенно новые черты повзрослевшего человека и активное желание быть взрослым. Поэтому не случайно этот возраст принято называть переходным.

Подросток не терпит постоянных назиданий, морализирования взрослых, категорических требований. С учетом этого принципиального постулата об особенностях подросткового возраста тренер должен строить учебно-воспитательный процесс, тщательно продумывать форму своего общения с подростком, стремиться заменять категорические требования требованиями-советами. Огромную роль в этом возрасте играет педагогический такт и единство требований тренера.

Целенаправленное воспитание нравственных качеств (гуманного отношения к людям, ответственности за свои действия и поступки и т.п.), а также формирование волевых черт характера способствующих сознательному управлению юными спортсменами своим поведением и эмоциями, позволяют избежать многих отрицательных проявлений в поведении подростков.

Следует учитывать также, что специфической особенностью этого возраста является возникающее у ребят стремление понять и оценить окружающую жизнь людей, разобраться в своих действиях, проявление интереса к своей личности. Особое значение для подростка представляют его взаимоотношения с товарищами и положение в коллективе сверстников. Чтобы занять желаемое место среди товарищей подростки иногда могут проявить негативизм, становятся своевольными, упрямыми и драчливыми. Очень важно помочь им найти правильные формы самоутверждения в коллективе на основе интересной для них и полезной для других спортивной деятельности (выполнение на занятиях роли капитана, помощника тренера, оказание помощи в овладении техническими приемами товарищу и т.д).

Юные спортсмены на тренировках самостоятельно и ответственно относятся к порученному делу. Очень важно в этом возрасте воспитывать основы эстетической культуры, стремлению вносить красоту в жизнь и труд коллектива, школы, семьи, личный бытовой обиход, соблюдение эстетики, внешнего облика.

Подросток очень чувствителен к мотивировке предъявляемых к нему требований. Для него очень важны справедливость, единство и разумность требований тренера. Не меньшее значение имеет форма предъявленных требований.

На каждом тренировочном занятии необходимо уделять внимание усвоению учениками принципов нравственности, сознательной дисциплины, правил и норм культурного поведения, сочетая беседы с конкретными примерами спортивной практики. Рекомендуются беседы: "О дисциплине в спорте", "о принципиальности и искренности", "преданность и взаимовыручка" и др.

Под влиянием учебно-воспитательной работы у подростков по-настоящему начинают развиваться способности, проявляться творческая активность, многие к этому возрасту достигают значительных успехов в спорте. Однако, тренеру следует учитывать, что если интересы подростков не направляются взрослыми, то они иногда могут принять нездоровое направление. Характерной чертой подростков является более углубленное понимание сущности нравственных качеств и черт характера окружающих людей, а также интенсивное осознание качеств своей личности и потребность в самовоспитании. Тренер должен активизировать средствами всестилевого каратэ поиски иными спортсменами нравственных образцов, процесс формирования их идеалов. Это поднимает подростков на более высокую ступень самовоспитания и создает благоприятные условия для их воспитания и развития. Очень важно руководить самовоспитанием подростков, создавать условия для включения в их деятельность способствующую активному формированию положительных качеств личности.

#### 5.4. Особенности и задачи воспитания юношей.

Юношеский возраст – это период завершения физического развития. В это время замедляется рост тела в длину, увеличивается объем груди, исчезает впечатление нескладности, увеличивается мускульная сила, в основном, заканчивается половое созревание, завершается формирование нервных клеток коры головного мозга.

Основные особенности воспитания в этот период обусловлены тем, что старшеклассники стоят на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Эта устремленность в будущее накладывает определенный отпечаток на все поведение и психику: растет их самосознание, увеличивается потребность в самоопределении, повышается роль самооценки перестраивается мотивационная сфера.



В старшем школьном возрасте происходит становление гражданской зрелости, активной жизненной позиции формирование высоких моральных качеств личности.

Учитывая возросшие возможности учащихся, связанные с их интеллектуальным развитием, тренер имеет возможность активизировать интеллектуальную деятельность учащихся на решение сложных тактических задач, ставя в процессе занятий перед ними различные по степени сложности вопросы, требующие анализа и обобщения самостоятельных выводов, создавать на занятиях условия творческого обсуждения.

В жизни старшеклассников происходят важные события: получение паспорта, снятие запрета, существовавшего для подростка “детям до 16 лет не разрешается,“. Все это вызывает у учащихся приподнятое настроение, ожидание больших и значимых дел, повышает их ответственность перед коллективом и обществом.

Очень важно учитывать потребность старшеклассников самоутвердиться, личность не признанная в спортивном коллективе, стремиться к положению лидера на улице, поэтому выявление уровня воспитанности каждой личности создание прочного коллектива – важное условие и средство повышения эффективности воспитания. Большое значение имеет воспитание правильного представления о необходимых чертах российского спортсмена, формирование у него необходимого морального эталона, идеала, образца, в соответствии с которым он будет воспитывать свою собственную личность.

В воспитании старшеклассников важно добиваться утверждения высоких нравственных принципов как путем непосредственного формирования их сознания, так и обогащения их жизненного опыта в процессе общественной жизни и спортивной деятельности. Усложняя их деятельность, используя в воспитательных целях естественно складывающиеся сложные ситуации, важно организовать работу таким образом, чтобы усвоение этики и правил культурного поведения стало их внутренней потребностью.

Дети в этом возрасте высоко ценят общую культуру и эрудицию тренера-воспитателя. Но в некоторых случаях могут простить им отсутствие осведомленности по какому-либо интересующему их вопросу, однако, как правило не прощают душевной черствости, равнодушия расхождения слова и дела.

Умение тренера сохранить внутренний контакт с учениками, понять мир их переживаний и поисков, вовремя прийти на помощь, указать выход из трудной ситуации — важное условие воспитания старших школьников. Грубое вторжение взрослых в сферу интимных интересов отталкивает молодежь. Поэтому воспитание старшеклассников требует от тренера большой душевной тонкости, такта, педагогического мастерства.

Руководство со стороны тренера должно принимать форму тактичного совета, помощи, с предоставлением ученикам инициативы, самостоятельности и ответственности в решении и выполнении конкретного задания по овладению спортивным мастерством.

#### 5.5. Руководство процессом воспитания.

Процесс воспитания складывается не стихийно, а в результате сознательной и целенаправленной деятельности тренеров-преподавателей, вооруженных педагогической теорией.

Применительно к современным условиям развития всестилевого каратэ руководство процессов воспитания должно обеспечивать успешное формирование личности каждого юного спортсмена на всех ступенях обучения. Особенности руководства процессом воспитания обусловлены спецификой работы всестилевого каратэ.

Достижению должного уровня воспитанности учащихся спортсменов и единству всех влияний оказываемых на формирование нравственной зрелости их личности со стороны школы, семьи и общественности, призвано служить и научно-обоснованное планирование. Качество плана работы по нравственному воспитанию является вполне удовлетворительным, если планом удобно пользоваться в работе, если в нем равномерно распределены поручения между исполнителями, если указаны слабые звенья с целью подтягивания их, если обеспечивается преодоление естественных трудностей, намечается движение коллектива вперед, если своевременно в план вносятся коррективы.

Коллективные формы руководства воспитательной работой (тренерский совет, методический совет) помогают выработать правильную линию и определить основные формы и методы

организации деятельности тренеров. Однако, успех в нравственном воспитании во многом зависит от систематической кропотливой индивидуальной и групповой работы.

Эффективность воспитательной работы тренера устанавливается по результатам наблюдений за жизнью юных спортсменов, за их уровнем нравственной воспитанности, отношением к тренировочной и общественной деятельности, а также путем бесед с учащимися и их родителями, с представителями общественности.

Различные стороны общественной деятельности гармонически развивающие природные силы человека должны быть в воспитательном процессе органически взаимосвязаны.

Интеллектуальное, нравственное и эмоциональное развитие обогащают друг друга, стимулируют, превращаясь постепенно в единый сплав духовной сущности личности. Этот духовный сплав образуется не изолировано, а в единстве с физическим развитием личности. Умело организовав воспитательную работу с юными спортсменами, тренер решает важную задачу социального становления личности.

## Глава 6. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВСЕСТИЛЕВОГО КАРАТЭ.

Гигиена, а также естественные условия внешней среды (воздействия солнечных лучей, воздуха, воды) являются средствами физического воспитания.

Гигиена – наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации его труда, отдыха, предупреждения болезней.

Гигиенические положения занимают столь большое место в учебно-воспитательном процессе по всестилевому каратэ потому, что без них невозможно выполнить основные задачи по всестороннему и гармоничному развитию людей, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности. Поэтому, при подготовке к сдаче программных нормативных требований по всестилевому каратэ становится задача овладения необходимыми гигиеническими знаниями и практическими навыками использования различных гигиенических факторов и естественных сил природы для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Гигиена всестилевого каратэ включает разделы: личная гигиена, закаливание, гигиенические требования к местам занятий, вспомогательные гигиенические средства восстановления.

### Личная гигиена

Личная гигиена включает в себя широкий круг вопросов, связанных с рациональным распорядком дня, уходом за телом, отказом от вредных привычек, с гигиеной одежды и обуви. Знание правил личной гигиены обязательно каждому человеку, их выполнение имеет не только индивидуальное, но и социальное значение.

Личная гигиена предполагает установление гигиенического образа жизни, основами которого являются: распорядок дня с разумным чередованием труда и отдыха и с использованием занятий спортом, гигиена сна, рациональное питание, гигиена тела, одежды, обуви, отказ от вредных привычек.

Распорядок дня с разумным чередованием труда и отдыха базируется на законе о биологических ритмах. Особенно точным и совершенным является ритм сокращения сердца, работа дыхательного центра и дыхательных мышц и некоторых других органов и систем.

Фактор времени имеет большое значение для эффективности протекания биохимических процессов жизнедеятельности организма. Например, при ежедневном приеме пищи в одни и те же часы вырабатываются прочные условные рефлексы на время.

На закономерностях ритмичного протекания процессов жизнедеятельности организма человека основываются правила распорядка дня. Твердо установленный и выполняемый распорядок дня создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма и способствует повышению профессиональной и спортивной работоспособности.

Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холод, тепло, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления). Учитывая специфику и особенность назначения всестилевого каратэ – как вида спорта, это гигиеническое мероприятие имеет особое значение.

Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний, эти болезни имеют широкое распространение и их удельный вес в общей заболеваемости составляет 20—40%. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз. Вместе с этим закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ.

Закаливание может осуществляться в ходе специально организованных занятий, в процессе приема закаливающих процедур и в повседневной жизни. Приступать к закаливанию можно в любом возрасте, однако, чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно следует посоветоваться с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет установить форму закаливающих процедур и их дозировку. Закаливание организма может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур. На основании исследования и практического опыта были установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль.

Сон в режиме дня имеет особое значение, не следует ложиться спать сразу после напряженной тренировочной работы и соревнований. Перед сном помещение должно быть проветрено, но еще лучше приучить себя спать при открытом окне или форточке в любое время года. Сон должен быть непрерывным и протекать определенные часы. В этом случае образуется важная привычка ложиться и вставать в определенное время. Целесообразно ложиться рано (в 22—23 часа) и рано вставать (6—7 часов), температура в помещении должна поддерживаться на уровне +16. +18°C.

Рациональное питание заключается в правильном подборе пищевых продуктов и в соблюдении гигиенических правил питания. Прием пищи должен производиться в одно и то же время. Это способствует выработке условного рефлекса, когда к моменту приема пищи начинают выделяться пищеварительные соки. При занятиях спортом принимать пищу следует за 2—2,5 часа до тренировки и спустя 30—40 минут после ее окончания.

Питаться лучше 4 раза в день; завтрак — 7-8 час.; второй завтрак - 10 час.30 мин-11 час.; обед — 14-15 час.; ужин — 20 час,30 мин, Можно ограничиться трехразовым питанием, исключив второй завтрак.

Важное значение в рациональном питании имеет соблюдение питьевого режима. Вода составляет 66% человеческого тела, суточная потребность человека в воде — 2,5 литра, у людей систематически занимающихся спортом 3 литра. Избыточное потребление воды приносит вред организму. Не рекомендуется пить много жидкости перед сном.

Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека, Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции. Подсчитано, что на 1 см поверхности тела – около 100 болевых, 12-15 холодных, 1-2 теплых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление. Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой чистой кожей.

После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он не только очищает кожу, но и оказывает успокаивающее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы повышает обмен веществ и улучшает восстановительные процессы.

Гигиена одежды. К спортивной одежде предъявляются специальные требования в различных видах спорта. Она должна быть легкой и не стеснять движений спортсмена. Спортивная одежда изготавливается из хлопчатобумажных тканей.

Спортивную одежду следует использовать только во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, ее необходимо регулярно стирать от пыли и грязи.

Отказ от вредных привычек. Вредные привычки: курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков — оказывают пагубное влияние на организм человека.

У занимающихся спортом особенно таким как восточное каратэ, отрицательное действие табака еще более усугубляется, это проявляется в значительном ухудшении показателей сердечной и дыхательной систем. Особенно неблагоприятные сдвиги отмечаются со стороны центральной нервной системы и таких важных во восточном каратэ функций как скорость, простых и сложных двигательных реакций, координация движения.

Употребление алкогольных напитков также ведет к нарушению здоровья и снижению профессиональной и спортивной работоспособности. Оказывая вредное действие на организм, алкоголь в значительной мере снижает эффективность тренировочных занятий и является разрушителем тренированности спортсмена.

Чрезвычайно губительное воздействие на организм оказывает употребление наркотиков, которое может привести к тяжелому заболеванию — наркомании. При длительном употреблении наркотиков происходит хроническое отравление организма с глубоким нарушением психической и физической деятельности. Наркоман быстро деградирует как личность.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО ВСЕСТИЛЕВОМУ КАРАТЭ

### 1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена в соответствии с данными научных исследований.

Главная задача заключается в подготовке физически крепких людей, формировании у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств, приобретении знаний, умений и навыков, необходимых будущему воину. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка по всестилевому каратэ, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем индивидуального и командного мастерства и бойцовскими качествами спортсменов;

- подготовку молодежи к службе в рядах Российской Армии;

Основной показатель работы по всестилевому каратэ:

- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрастам, для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

Таблица. Наполняемость групп и учебно-тренировочный режим.

Возраст	Кол-во учащихся в группе	Кол. Учебных часов в неделю	Кол. Учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
<u>Группы ОФП с уклоном всестилевого каратэ</u>				
6 – 8	25 – 30	4	144	Нормативные требования программы
9 – 10	20 – 25	4	144	Нормативные требования программы
<u>Группы базовой подготовки</u>				
11 – 13	20 – 25	6	216	Нормативные требования программы
14 – 15	20 – 25	6	216	Нормативные требования программы
<u>Группы спортивного совершенствования</u>				
16 – 18	15 – 25	9	324	Нормативные требования программы

Чтобы наиболее полно использовать возможности, открывающиеся в связи с новыми режимами необходимо существенным образом перестроить весь учебный процесс, в первую очередь в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов, элементов в их способам;
- повышения роли и объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала спортсменов;
- эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы как отдельных тренеров, так и отделений федерации, секций в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки результаты участия в соревнованиях.

Программа составлена из расчета что ведущая тенденция многолетней подготовки — “обучающая” и что конечная цель процесса — подготовка квалифицированных мастеров всестилевого каратэ и высоконравственных членов общества.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся, их возможностей и требований подготовки мастеров высокого класса.

#### Группы ОФП с уклоном всестилевого каратэ.

Основной принцип учебно-тренировочной работы — универсальность подготовки учащихся.

Задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости; обучение основам техники, принятие стойкого интереса к занятиям всестилевым каратэ, выполнение нормативных требований по видам подготовки, нравственное воспитание, воспитание через предмет — средствами всестилевого каратэ.

#### Группы базовой подготовки.

Основной принцип — универсальность подготовки учащихся.

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся содействие правильному физическому развитию, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники, прочное овладение основами техники и тактики всестилевого каратэ, приучение к соревновательным условиям, подготовка к выполнению нормативов по видам подготовки, нравственное воспитание и активное воздействие на формирование личности средствами всестилевого каратэ, эстетическое воспитание, подготовка к выполнению разрядов.

#### Группы спортивного совершенствования.

Основной принцип учебно-тренировочной работы — специализированная подготовка на основе универсальности.

Задачи: дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности; достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности; достижение стабильности (надежности навыков) в сложной соревновательной обстановке; подготовка к выполнению разряда Мастер спорта России, утверждение норм и принципов нравственности, эстетических норм, эстетическое воспитание.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки, дифференцированный по годам обучения по основным компонентам подготовки: физической (общей и специальной), технической и психологической.

Выполнение задач, поставленных перед отделением федерации, Школой, секцией по всестилевому каратэ, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, переводные и выпускные контрольные испытания, регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограммы, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; организация систематической воспитательной работы; привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины любви и преданности своему коллективу; патриотическое воспитание, овладение навыками военного мастерства, подготовка к службе в рядах Российской

Армии; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечении родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы в отделении федерации, Школе, секции.

#### Планирование учебно-тренировочного процесса и контроль.

Период многолетней подготовки спортсменов всестилевое каратэ охватывает возраст с 6 до 20 лет. Она строится на основе следующих положений:

1. Возрастных особенностей детей, подростков, юношей, взрослых и их возможностей;
2. Специфики всестилевое каратэ, а также требований, предъявляемых к организму занимающихся.

Система многолетней подготовки включает в себя следующее:

1. Систему спортивных соревнований и динамику соревновательных нагрузок.
2. Систему восстановительно-профилактических мероприятий (педагогические психологические, медико-биологические).
3. Материально-техническое обеспечение процесса многолетней подготовки (определение отделений федерации, секций как центров подготовки, оснащение их современным инвентарем, оборудованием и др.)
4. Повышение квалификации тренеров с учетом прогноза и тенденций развития единоборств (мировых, отечественных).
5. Формирование личности спортсмена.

В каждом отделении федерации, секции для групп всестилевое каратэ должны быть следующие документы: программа, учебные планы и годовые графики расчета учебных часов для отдельных учебных групп, расписание занятий, протоколы сдачи контрольных испытаний по видам подготовки; кроме того у каждого тренера рабочий поурочный план (месячный) и конспект за также журнал учета работы. На каждого учащегося заводится медицинская карта показателей физического и функционального состояний.

Ниже приводится учебный план по всестилевое каратэ.

Тщательное программирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки. При приеме в группы ОФП с уклоном всестилевое каратэ учитываются данные медицинского обследования с рекомендацией врача. При выпуске подводятся итог работы на определенном этапе, каждый этап представляет собой относительно законченный курс обучения. После окончания групп ОФП с уклоном всестилевое каратэ делаются заключения, на основании результатов контрольных испытаний и соревнований, относительно перспективности в всестилевое каратэ, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой на последующем этапе обучения.

После окончания групп базовой подготовки на основании результатов выпускных требований, судят о потенциальных возможностях занимающихся в овладении высоким уровнем спортивного мастерства и соответствия уровня его подготовки требованиям в группах спортивного совершенствования.

После окончания групп спортивного совершенствования спортсмен должен отвечать требованиям, предъявляемым к спортсменам высших разрядов. По окончании каждого года обучения нормативы такие, что бы по их выполнению можно было судить о возможности каждого занимающегося освоить программный материал последующего года обучения.

Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы тренеров. Учитывая специфику всестилевое каратэ оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам соревнований неприемлема в работе со спортсменами, только при выполнении определенного минимума требований по видам подготовки результаты соревнований имеют определенный вес в общей оценке.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера отделения федерации или школы в целом.

Таблица. Учебный план.

Содержание занятия	Группы ОФП с уклоном всестилевого каратэ		Группы базовой подготовки		Группы спортивного совершенствования	
	6 – 8	9 – 10	11 – 13	14 – 15	16 – 17	18+
1. Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12	12
2. Общая физическая подготовка	90	70	30	30	24	24
3. Специальная физическая подготовка	48	48	38	38	36	36
4. Техническая подготовка	46	66	86	82	156	156
5. Тактическая подготовка	-	-	8	12	36	36
6. Психологическая подготовка	8	8	12	12	18	18
7. Восстановительные мероприятия	12	12	18	18	24	24
8. Инструкторская и судейская практика	-	-	12	12	18	18
<u>ИТОГО:</u>	216	216	216	216	324	324

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы отделения федерации, школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и др.) педагогический совет может вносить изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом основную направленность.

## 2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

### 2.1. Физическая подготовка (для всех возрастных групп).

#### 2.1.1. Общая физическая подготовка.

Команды для управления группой: понятие о строе, виды строя; предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движений. Остановка во время движения шагом или бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусках, канате и др.).

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов и в парах, упражнения с набивными мячами: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднятие ног, наклоны, прогибания. упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза. Бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками. приседания, выпрыгивания, подскоки многоскоки и др.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе сидя лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя. Из упора и из основной стойки, перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись, перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед кувырки назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, мост с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье.

Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол, хоккей, теннис.

Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.

### 2.1.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для гибкости. Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

Упражнения для развития выносливости. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций технических действий, приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг—поединок); выполнение технического приема на внезапное неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища. легкое оббивание поверхностей рук, ног, туловища руками, деревянными и резиновыми палочками; отжимания на кулаках, пальцах рук, запястьях.

### 2.2. Техническая подготовка групп ОФП с уклоном всестилевого каратэ.

Обучение основным стойкам всестилевого каратэ. Обучение способам передвижения. Обучение способам перехода из одной стойки в другую.

Обучение технике основных ударов руками в зависимости от их сложности. Обучение выполнению основных ударов руками на месте и в передвижении.

Обучение технике блоков руками в зависимости от их сложности. Обучение технике блоков руками на месте и в передвижении.

Обучение технике основных ударов ногами в зависимости от их сложности на месте и в передвижении.

Обучение технике выполнения ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте и в передвижении. Обучение технике выполнения ударов ногами и руками в различных комбинациях на месте и в передвижении, а также технике выполнения комбинаций на месте и в передвижении с различными сочетаниями ударов руками и блоков руками.

Обучение учебным боевым комплексам технических упражнений – База 1, 2, 3.

### 2.3. Техничко-тактическая подготовка групп базовой подготовки.

Совершенствование техники ударов руками и ногами, а также блоков руками на месте и в передвижении в различных комбинациях.

Обучение технике блоков ногами и технике их выполнения в сочетании с ударами руками и ногами.

Обучение технике выполнения подсечек на месте и в перемещении, в зависимости от их сложности.

Обучение обозначению ударов руками и ногами на предметах, на партнере. Обучение особенностям техники ударов руками и ногами на снарядах. Обучение скорости, точности и силе выполнения этих ударов по снарядам.

Обучение технике выполнения падений в зависимости от их сложности; обучение технике выполнения падений с последующими защитными действиями.

Обучение технике выполнения учебных боевых комплексов технических упражнений – классика 1, 2, 3, 4, 5.

Обучение технике выполнения ударов ногами с подскоком и в прыжке, а также их комбинации с ударами руками и ногами на месте и в передвижении.

Обучение технике проведения учебного спарринга:

1. против одиночного удара рукой; одиночного удара ногой; комбинации из трех ударов руками; комбинации из двух ударов руками и одного удара ногой; комбинации из одного удара рукой и двух — ногами.



Обучение технике самозащиты от нападения без оружия:

1. освобождение от захвата за одну руку (разноименной и одноименной руками)
2. освобождение от захвата за обе руки спереди.
3. освобождение от захвата за обе руки сзади.
4. освобождение от захвата за корпус спереди (руки под захватом, руки над захватом).
5. освобождение от захвата за корпус сзади (руки под захватом, руки над захватом).

Обучение основным стойкам и их применению в различных ситуациях при ведении учебного и спортивного спарринга. Обучение тактическому применению защитных блоков контратакующих действий при ведении учебного и спортивного спарринга. Обучение перемещениям уклона ныркам как методам защитных действий при ведении учебного и спортивного спарринга. Выполнение определенных тактических заданий в учебных спаррингах разбор действий спортсменов, анализ тактики, применяемой в спарринге, применяемой в схватках с различными по стилю противниками. Обучение защитным действиям в спарринге как основе подготовки к атаке. (преднамеренные и непреднамеренные).

Обучение выполнению атак и контратак в учебных и спортивных спаррингах.

#### 2.4. Техничко-тактическая подготовка групп спортивного совершенствования.

Совершенствование техники ударов руками и ногами, технике выполнения блоков руками и ногами, техники передвижения в стойках с выполнением различных комбинаций из ударов и блоков руками и ногами. Совершенствование техники передвижений, уклонов, нырков в «бою с тенью», учебном и вольном спаррингах.

Совершенствование техники ведения учебно-тренировочного спарринга с различными технико-тактическими заданиями. совершенствование техники самозащиты от противника без оружия. Совершенствование техники выполнения боевых технических комплексов База 1,2,3, Классика 1,2,3,4,5).

Обучение технике специальных спарринговых передвижений в учебных и спортивных спаррингах. Выполнение действий по опережению противника по скорости и тактике в учебных и спортивных спаррингах.

Обучение и совершенствование боевых технических комплексов высшей категории: Всадник 1,2,3, Восход, Река, Закат, Молния.

#### 2.5. Теоретическая подготовка для всех групп.

1. История развития боевых искусств в странах Востока.
2. История развития боевых искусств в России,
3. Цели и задачи всестилевого каратэ. Специальная подготовка как эффективное средство воспитания моральных, волевых и физических качеств, как средство подготовки к защите Родины.
4. Система международных соревнований по единоборствам. О положительном взаимовлиянии всестилевого каратэ и других видов единоборств.
5. Правила соревнований.
6. Классификация техники и тактики всестилевого каратэ.
7. Основы построения и планирования тренировочного процесса общая характеристика построения многолетней системы подготовки во всестилевом каратэ, о построении годичного, месячного к недельного циклов подготовки.
8. Содержание врачебного и педагогического контроля в системе подготовки занимающихся. Санитарно-гигиенические требования и нормы к спортивному оборудованию, местам занятий и спортивному инвентарю.
9. Профилактика заболеваний и спортивного травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований.

#### 2.6. Психологическая (морально-волевая) подготовка.

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки по всестилевому каратэ.

Психологическая подготовка — воспитание моральных качеств, а также необходимых в условиях напряженной обстановки и спортивной борьбы, волевых качеств. На начальных этапах

многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам вестилевого каратэ.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Сформировать любовь и привязанность к вестилевому каратэ.
2. Сформировать мотивацию спортивной деятельности.
3. Сформировать, достижения наивысшего результата во вестилевом каратэ.
4. Воспитание высоких моральных качеств, разнообразных интересов к развитию положительных черт личности.
5. Воспитание волевых качеств — целеустремленности, настойчивости, выдержки, смелости, инициативности, дисциплины.
6. Адаптация к условиям соревнований.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физически-технической и теоретической подготовки.

Основные из них:

1. Средства массовой информации (печать, радио, искусство, лекции и беседы, диспуты на морально-этические темы).
2. Специальные знания в области психологии, техники вестилевого каратэ, методики спортивной тренировки.
3. Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания.
4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
5. Обсуждение в коллективе (группе, школе).
6. Проведение совместных занятий менее подготовленных с более подготовленными (младших и старших).
7. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технической подготовки.
8. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

#### 2.7. Восстановительные мероприятия.

Высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в занятиях по вестилевому каратэ.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Педагогические — являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические — специальные психологические воздействия — психорегуляцию осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера, управляющего эмоциональными проявлениями спортсменов.

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

Медико-биологические — включают в себя рациональное питание, витаминизацию и др. Большую помощь в ускорении процессов восстановления играют массаж, гидропроцедуры, баротерапия, электро-свето-процедуры, аэризация, музыкальные и цветовые воздействия.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) назначаются только врачом не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства восстановления также назначаются врачом и проводятся под его наблюдением.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности происходит естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### 3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

#### 3.1. Для групп базовой подготовки.

1. Составление и проведение комплексов упражнений по общей физической подготовке.
2. Составление и проведение комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
3. Составление и проведение комплексов упражнений по технической подготовке.
4. Проведение учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера.
5. Самостоятельное проведение частей тренировочного занятия:
  - а) подготовительной,
  - б) основной,
  - в) заключительной.
6. судейство на соревнованиях.
  - а) выполнение обязанностей судьи при участниках.
  - б) выполнение обязанностей судей – секундометристов.
  - в) выполнение обязанностей помощника секретаря — ведение технического протокола.

#### 3.2. Для групп спортивного совершенствования.

1. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по всем видам подготовки (общефизической, специально-физической, технической, технико-тактической, теоретической).
2. Судейство на соревнованиях:
  - а) выполнение обязанностей секретаря,
  - б) выполнение обязанностей судьи на линии,
  - в) выполнение обязанностей рефери.

### 4. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### 4.1. Группы ОФП с уклоном всестилевого каратэ.

Общая физическая подготовка.

1-й год обучения. Техническая подготовка:

Передвижения в стойках с нанесением одиночных блоков и одиночных ударов руками и ногами.

Выполнение учебных боевых комплексов технических упражнений База 1, 2, 3.

2-й год обучения. Техничко-тактическая подготовка:

Передвижения в стойках с выполнением следующих комбинаций:

- а) блок рукой + удар рукой,
- б) блок рукой + удар ногой (траектория ударов ногами в среднюю секцию),
- в) удар рукой + удар ногой.

Выполнение учебных боевых комплексов технических упражнений Классика 1, 2, 3.

#### 4.2. Группы базовой подготовки.

Общая физическая подготовка.

1-й год обучения. Техничко-тактическая подготовка:

Передвижения в стойках с выполнением следующих комбинаций:

- а) блок рукой + два удара руками,
- б) блок рукой + два удара ногами, траектория ударов ногами в среднюю секцию,
- в) удар рукой + два удара ногами,
- г) удар ногой + два удара руками.

Нанесение 4-х ударов рукой (любых по выбору спортсмена) и 4-х ударов ногой и обозначение этих ударов по тренировочным лапам (траектория ударов ногами в среднюю секцию).

Разбивание досок — 2 доски толщиной не менее 2 см. Для двух ударов (одного удара рукой и одного удара ногой) дается три попытки. Удар ногой наносится в среднюю секцию. Спортсмен имеет право выбирать любой удар рукой и любой удар ногой.

Выполнение учебных боевых комплексов технических упражнений Классика 1, 2, 3.

Самозащита без оружия (см. программный материал).

Проведение учебно-тренировочных спаррингов одиночного удара:

- а) одиночный удар рукой,
- б) одиночный удар ногой.

2-й год обучения. Выполнение комбинаций в передвижении, траектория ударов ногами в верхнюю секцию.

Выполнение учебных боевых комплексов Классика 4, 5.

Разбивание досок — 2 доски толщиной не менее 3 см. (для 2-х ударов одного удара рукой и одного удара ногой) дается три попытки. Удар ногой наносится в верхнюю секцию. Спортсмен имеет право выбрать любой удар рукой и любой удар ногой.

Проведение учебно-тренировочного спарринга двойного удара:

- а) атака из 2-х ударов руками,
- б) атака из 2-х ударов ногами,
- в) атака из удара рукой + удара ногой.

#### 4.3. Группы спортивного совершенствования.

Общая физическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка.

1-ый и 2-ой годы обучения.

Выполнение комбинаций с ударами ногами в прыжке и с подскоком в передвижении.

Выполнение ударов ногами в прыжке и с подскоком по тренировочным лапам.

Выполнение комплексов высшей категории Всадник 1, 2, 3; Восход, Река, Закат, Молния,

Разбивание досок – 2 доски толщиной не менее 4-х см. 3 попытки для 2-х ударов (одного удара рукой и одного удара ногой по выбору спортсмена).

Разбивание одной доски на весу толщиной 2 см. ударом руки, 2 попытки.

## 5. ПРИМЕРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Для групп ОФП с уклоном всестилевого каратэ.

Модельные занятия представляют собой дальнейшую детализацию программы. В них показана структура отдельного занятия полностью. При этом занятия подобраны так, чтобы они давали представление тренеру об их основных видах по направленности.

Материал организационной части занятия не дается, он посвящен сообщению задач занятия и организации группы.

### Занятие № 1

#### Задачи:

1. Обучение технике основных стоек всестилевого каратэ.
2. Обучение способам передвижения в основных стойках.
3. обучение технике блоков руками в зависимости от их сложности.

Инвентарь: мячи (б/б, в/б, футбольные), гимнастические обручи и скакалки.

Подготовительная часть – 20 минут.

Организация урока. Ходьба обычная, в полуприседе, в полном приседе, с вращением рук в плечах, суставах — 5 минут.

Бег обычный, спиной вперед, левым и правым боком, с изменением направления — 5 минут.

Общеразвивающие упражнения в парах— 10 минут.

1. занимающиеся кладут руки на плечи друг другу и выполняют пружинистые наклоны туловищем вперед.
2. занимающиеся берутся за руки, ступни ног вплотную друг к другу, удерживая друг друга за руки, садятся на пол и встают.
3. стоя спиной друг к другу, руки в стороны, захватив ладони партнера, вращение туловищем в стороны.
4. Стоя спиной друг к другу, руки в стороны, захватив руки под локти, поочередное поднимание партнера наклон туловища вперед.
5. Стоя на полу, наклоны туловища вперед, достать руками ступни, партнер помогает руками со стороны спины.
6. взяться за руки, один водящий. Водящий должен наступать носком любой ноги на носок партнера, который старается, убирая ступни ног не дать себя осалить.
7. занимающиеся в полном приседе, прыгая, руки перед грудью, стараются толчком руками в руки свалить партнера на пол.
8. Легкий бег, ходьба.

Основная часть – 100 мин.

Обучение основным стойкам – 35 МИН.

1. передняя стойка:
  - из положения ноги на ширине плеч выйти вперед в переднюю правостороннюю стойку и вернуться в ИП.
  - то же в левую сторону.
2. Л-образная стойка:
  - из положения ноги на ширине плеч выйти вперед в правостороннюю Л-образную стойку, вернуться в ИП.
  - то же в левую сторону.
3. Стойка всадника:
  - из положения ноги на ширине плеч отшагнуть правой ногой в сторону в стойку всадника. вернуться в ИП.
  - то же левой ногой.

Обучение технике блоков руками в зависимости от их сложности – 35 мин.

1. Нижний отводящий блок выполняется из стойки всадника правой и левой рукой поочередно.
2. Верхний отводящий блок выполняется из стойки всадника правой и левой рукой поочередно.
3. Блок согнутой рукой снаружи внутрь выполняется из стойки всадника правой и левой рукой поочередно.
4. Блок согнутой рукой изнутри наружу выполняется из стойки всадника правой и левой рукой поочередно.
5. Из положения ноги на ширине плеч;
  - выйти вперед в переднюю правостороннюю стойку с нижним отводящим блоком правой рукой, вернуться в ИП.
  - то же левая сторона.
  - выйти вперед в переднюю правостороннюю стойку с блоком согнутой рукой снаружи внутрь, вернуться в ИП., то же левая сторона.
  - выйти вперед в переднюю правостороннюю стойку с блоком согнутой рукой изнутри наружу. вернуться в И.П.
  - то же левая сторона.
  - выйти вперед в переднюю правостороннюю стойку с верхним отводящим блоком правой рукой, вернуться в ИП.
  - то же левая сторона.

Обучение способам передвижения в основных стойках -30 мин.

1. Из передней правосторонней стойки шагом вперед перейти в переднюю левостороннюю стойку и т.д., руки в положении “стекающей воды”.

2. ИП – то же, шагом назад перейти в переднюю левостороннюю стойку и т.д., руки в положении “стекающей воды”

3. Из правосторонней л-образной стойки шагом вперед перейти в левостороннюю л-образную стойку, руки в положении “стекающей воды”.

4. ИП – то же, шагом назад перейти в левостороннюю л-образную стойку и т.д., руки в положении “стекающей воды”.

5. Из стойки всадника передвижение в правую и левую сторону скрестным шагом (дальняя нога вперед).

5. Из стойки всадника передвижение в правую и левую сторону способом дальнее плечо вперед.

Заключительная часть – 15 мин.

Эстафета с мячами, обручами и скакалками — 10 мин.

Упражнения на расслабление — 2 мин.

Подведение итогов занятия, задание на дом — 3 мин.

## Занятие № 2

### Задачи:

1. Развитие качества ловкости.

2. Обучение учебным боевым комплексам технических упражнений (ката).

Инвентарь: гимнастические маты, б/больные мячи, скакалки.

Подготовительная часть 15 мин.

Организация урока. Ходьба обычная, с вращением головы, рук в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; с наклонами на каждый шаг, махами ногами вперед по ходу движения, в стороны; в полуприседе вперед, правым, левым боком, спиной вперед, то же в полном приседе — 5 мин.

Общеразвивающие упражнения: ИП — сидя на полу — 10 мин.

1- Ноги вместе в вперед, руки обхватывают голень. Наклон вперед головой коснуться коленей, колени не сгибать, 10-12 раз.

2. Правая нога вытянута вперед, другая согнута в коленном суставе, стопа прижата к бедру правой ноги, руки обхватывают голень правой ноги наклоны вперед (см. упр. №1). То же левая нога впереди, 10-12 раз.

3. Ноги разведены широко, правая рука обхватывает правую голень, левая рука — левую. Наклоны к правой ноге (головой коснуться колена) к левой ноге, посередине (головой коснуться пола). 10-12 раз.

4. Ноги разведены широко. Правой рукой достать носок левой ноги, затем левой рукой достать носок правой ноги. 10-12 раз,

5. Ноги согнуты в коленных суставах, стопы прижаты друг к другу, кисти рук обхватывают голени, локти упираются в коленные суставы. Раздвигать коленные суставы, надавливая на них локтями. 10-12 раз.

6. Ноги согнуты в коленных суставах стопы прижаты друг к другу, кисти обхватывают голени, Наклоны вперед, головой коснуться пальцев ног,

7. Правая нога вытянута вперед, левая рука держит левую ногу за ребро стопы, помогая второй рукой прижать стопу к груди. Достать лоб, перевести за голову, то же другой ногой. По 10—12 раз каждой ногой.

8. Поднять ноги на 30-40 см. от пола, оперевшись на руки, отставленные чуть назад, Вертикальные ножницы. (2-3 подхода по 50—60 раз).

9. Лежа на полу, ноги вместе, руки перенесены за голову. Одновременно поднимать верхний плечевой пояс и ноги (пальцы рук касаются пальцев ног). 2-3 подхода по 8-10 раз.

10- Легкий бег, ходьба.

Основная часть – 105 мин.

Развитие качества ловкости – 65 мин.

1. Выполнение блоков, ударов руками и ногами в комбинациях на месте 20 мин.

- ИП, передняя правосторонняя стойка нижний отводящий блок правой рукой, прямой проникающий удар левой рукой, то же другая сторона. 10-12 ударов в каждую сторону.

- ИП. то же, верхний отводящий блок правой рукой, прямой проникающий удар левой рукой, то же другая сторона. 10—12 раз в каждую сторону.

- ИП. то же, блок правой согнутой рукой изнутри наружу этой же рукой — блок согнутой рукой снаружи внутрь.

- прямой проникающий удар левой рукой. То же другая сторона, 10-12 раз в каждую сторону.

- ИП. то же. Прямой проникающий удар левой рукой, прямой проникающий удар левой ногой, низкий отводящий блок правой рукой. То же другая сторона. 10-12 раз в каждую сторону.

- ИП, то же прямой проникающий удар левой рукой, боковой проникающий удар левой ногой, нижний отводящий блок правой рукой. То же другая сторона, 10-12 раз в каждую сторону.

- ИП. то же, прямой проникающий удар левой рукой, удар левой ногой по дуге нижний отводящий блок правой рукой. То же другая сторона, 10-12 раз в каждую сторону.

2. Выполнение блоков, ударов руками и ногами в комбинациях в передвижении: 20 мин.

- выполнение комбинаций см. п. 1.

3. Акробатические упражнения: 15 мин.

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

- перекуты в группировке лежа на спине (вперед-назад) из положения сидя, из упора, из основной стойки.

- кувырок вперед из упора присев, из основной стойки.

4. Эстафета – 10 мин.

- с использованием акробатических элементов (на гимнастических матах).

- элементы игры в б/бал (с б/большими мячами)

- с использованием скакалок.

5. Обучение учебным боевым комплексам технических упражнений Классика 1, 2 – 40 мин.

- разучивание отдельных комбинаций.

- выполнение комплекса в целом в медленном темпе.

- выполнение комплекса в целом с нормальной скоростью.

Классика 2

— то же, что в п. № 1.

Заключительная часть – 15 мин.

Упражнение на расслабление, на гибкость — 10 мин.

Подведение итогов.

Задание на дом – 5 мин.

## 6. ПРИМЕРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Для групп базовой подготовки.

### Занятие № 1

Задачи:

1. Совершенствование техники блоков, ударов руками и ногами в комбинациях и в передвижении.

2. Обучение технике выполнения ударов руками и ногами по снарядам.

Инвентарь: лапы.

Подготовительная часть – 20 мин.

См. занятие № 1, 2 для группы ОФП с уклоном всестилевого каратэ.

Основная часть – 105 мин.

1. Совершенствование техники блоков, ударов, руками и ногами в комбинациях на месте и в передвижении: 55 МИН.

1. На месте: 25 мин.

- передняя правосторонняя стойка, мягкий отводящий блок открытой ладонью правой руки, прямой проникающий удар левой рукой, 10-12 раз с каждой стороны.

- И.П. то же, блок согнутой правой рукой снаружи, боковой удар этой же рукой, прямой проникающий удар левой рукой 10-12 раз в каждую сторону.

- И.П. то же, нижний отводящий блок по дуге правой рукой боковой удар этой же рукой, удар левой рукой по дуге. 10-12 раз в каждую сторону.

- И.П. - правосторонняя Л-образная стойка боковой отводящий блок открытой ладонью правой руки прямой проникающий удар левой рукой. 10-12 раз в каждую сторону.

- ИП. - передняя правосторонняя стойка, прямой короткий удар правой рукой, прямой проникающий удар левой рукой, прямой проникающий удар левой ногой, нижний отводящий блок правой рукой. 10-12 раз в каждую сторону.

- И.П. — стойка “всадника” через скрестный шаг боковой проникающий удар правой ногой и одновременно боковой удар правой рукой, возвращение в и.п. через скрестный шаг. 10-12 раз в каждую сторону.

- И.П. — правосторонняя Л-образная стойка боковой отводящий блок открытой ладонью правой руки, удар левой ногой по дуге. 10-12 раз в каждую сторону.

- ИП. то же, прямой короткий удар правой рукой, обратный удар левой ногой по дуге через спину, боковой отводящий блок открытой ладонью правой руки, 10-12 раз в каждую сторону.

2. В движении: 30 мин.

— Выполнение комбинаций из П. № 1.

2. Обучение технике выполнения ударов руками и ногами по снарядам (боксерским лапам) – 50 мин.

занимающиеся разбиваются на пары.

- И.П. – спарринговые стойки, один занимающийся держит боксерскую лапу, другой выполняет прямые проникающие удары руками. 2—3 мин.; партнеры меняются заданием

- И.П. — то же, один занимающийся держит боксерскую лапу, другой выполняет боковые удары руками. 2-3 мин.; партнеры меняются заданием.

- И.П. — то же, один занимающийся держит две лапы: одна чуть впереди; другой выполняет прямые короткие удары передней рукой и боковые удары дальней рукой, 2-3 мин.; партнеры меняются заданием.

- И.П. — то же, один занимающийся держит лапу, другой выполняет прямые и боковые проникающие удары ногами 2-3 мин.; партнеры меняются заданием.

- И.П. — то же, один партнер держит лапу, другой выполняет удары ногами по дуге и обратные удары ногами по дуге. 2-3 мин.; партнеры меняются заданием.

- И.П. — то же, один занимающийся держит две лапы - одну чуть впереди; другой выполняет прямые или боковые проникающие удары передней ногой дальней ногой — удар ногой по дуге 2-3 мин.; партнеры меняются заданием.

- ИП. — то же, один занимающийся держит две лапы, одну чуть впереди; другой выполняет любой удар рукой и любой одиночный удар ногой. 2-3 мин.; партнеры меняются заданием.

- И.П. — оба партнера свободно передвигаются по залу в спарринговых стойках, один из них с лапами. Держащий лапу должен внезапно выставить ее в направлении для атаки другим занимающимся. Атака — любой удар или удары руками. 2-3 мин.; партнеры меняются заданием.

- И.П. – то же, атака любой удар или удары ногами, 2-3 мин. партнеры меняются заданием.

Заключительная часть – 10 мин.



Акробатические упражнения, упражнения на расслабление и гибкость Подведение итогов, задание на дом.

## Занятие № 2

### Задачи:

1. Обучение технике ведения учебного спарринга против одиночного удара рукой и одиночного удара ногой.
2. Обучение технике самозащиты от нападения без оружия.

Подготовительная часть – 15 минут.

См. занятие № 1, 2 групп ОФП с уклоном всестилевого каратэ.

Основная часть – 110 мин.

Занимающиеся разбиваются на пары.

### 1. Обучение технике учебного спарринга против одиночного удара — 90 мин.

Упражнение № 1 против одиночного удара рукой на месте: 30 мин.

- оба партнера стоят в спарринговых стойках. Один занимающийся наносит прямой проникающий удар рукой с шагом, другой выполняет уклоны с шагом назад, с шагом вправо, с шагом влево, без выполнения блоков, 2-3 мин. Партнеры меняются заданием.

- И.П. то же, с выполнением защитных действий — мягких отводящих блоков, 2-3 мин., партнеры меняются заданием.

- И.П. Тоже, один партнер наносит боковой удар или удар по дуге с шагом, другой выполняет уклоны с шагом назад нырки под одну и другую руку без выполнения блоков, 2-3 мин., партнеры меняются заданием.

- И.П. то же с выполнением контратакующего действия (любого удара рукой), 2-3 мин., партнеры меняются заданием.

- И.П. то же, расстояние между партнерами сокращается, один партнер выполняет одиночные прямые проникающие удары руками.

Упражнение № 2 Против одиночного удара ногой – 30 мин. на месте:

- И.П. спарринговые стойки, один партнер выполняет прямой удар ногой в среднюю и нижнюю секции, другой выполняет уходы вперед, в сторону, вправо и влево, без выполнения блоков, 2-3 мин. Партнеры меняются заданием.

- то же с выполнением нижнего отводящего блока рукой и нижнего кругового отводящего блока рукой и нижнего кругового отводящего блока рукой, 2-3 мин. Партнеры меняются заданием.

- то же с выполнением блоков и контратакующих ударов руками 2—3 мин, партнеры меняются заданием.

- И.П., - спарринговые стойки, один партнер выполняет боковой проникающий удар ногой в среднюю и нижнюю секции, другой выполняет отшаг с разворотом туловища вправо и влево (сайд-степ без выполнения блоков), 2-3 мин партнеры меняются заданием.

- то же с выполнением нижнего кругового отводящего блока рукой и блока согнутой рукой снаружи, 2-3 мин., партнеры меняются заданием.

- то же с выполнением контратакующих действий — ударов руками, 2-3 мин. партнеры меняются заданием.

Упражнение № 3 в свободном передвижении - 20 минут.

- оба партнера свободно передвигаются по залу, один атакуёт прямыми проникающими ударами руками другой уклоняется от ударов (с.м. п. 1) наносит контратакующие удары руками, 2-3 мин., партнеры меняются заданием.

- то же партнер выполняет боковые удары руками, 2—3 мин., партнеры меняются заданием.

- оба партнера свободно передвигаются, один выполняет прямые и боковые проникающие удары ногами, другой выполняет уходы с блоками (см. п. 2), 2-3 мин. партнеры меняются заданием.

- то же с добавлением контратакующих ударов руками, 2—3 мин., партнеры меняются заданием.

## 2. Обучение технике самозащиты от нападения без оружия — 20 мин.

### Упражнение № 1

- освобождение от захвата за одну руку (разноименные руки), партнеры выполняют освобождение самостоятельно, меняясь через рез 5-6 освобождений, 4-5 мин.

- освобождение от захвата за одну руку (одноименные руки), партнеры выполняют освобождения самостоятельно меня через 5-6 освобождений 4-5 мин.

### Упражнение № 2. освобождение от захватов за обе руки спереди.

- освобождение подхватом руки снизу, партнеры выполняют освобождения, меняясь самостоятельно через 5-6 освобождений, 4-5 мин.

- освобождение подхватом руки сверху, партнеры выполняют освобождения меняясь самостоятельно через 5-6 освобождений, 4-5 мин.

Заключительная часть – 10 мин.

упражнения на расслабление, гибкость — 5 мин.

Подведение итогов, задание на дом – 5 минут.

## 7. ПРИМЕРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Для групп спортивного совершенствования

### Занятие № 1

#### Задачи:

1. Совершенствование техники передвижений.

2. Совершенствование техники ведения учебно-тренировочного спарринга.

Инвентарь: Накладки на руки.

Подготовительная часть – 10 мин.

См.занятия № 1, 2 группы ОФП с уклоном всестилевого каратэ.

Основная часть – 115 мин.

### 1. Совершенствование техники передвижения – 45 мин.

#### 1. Без партнера:

- свободные передвижения с выполнением уклонов, нырков в бою с “тенью” без выполнения блоков и ударов, 2 мин.

- то же, с выполнением блоков и ударов руками, 2 мин.

- то же, с выполнением блоков и ударов ногами, 2 мин.

- то же, с выполнением блоков и ударов руками и ногами, 2 мин.

#### 2. С партнером:

- занимающиеся свободно передвигаются в паре, один выполняет внезапные одиночные или двойные удары руками, другой, разрывая дистанцию или сокращая ее, уходит от атаки (назад, в сторону, вправо или влево, за спину атакующего) 2-3 мин. партнеры меняются заданием.

- то же, атака производится ногами, 2-3 мин., партнеры меняются заданием.

- то же, атака производится руками и ногами, 2-3 мин. партнеры меняются заданием.

- атака производится руками, контратака — любые удары ногами и руками. 2-3 мин., партнеры меняются заданием.

- атака производится ногами, контратака любые удары ногами и руками. 2-3 мин., партнеры меняются заданием.

- атака комбинированная — рука-нога, контратака — любые удары руками и ногами. 2-3 мин. партнеры меняются заданием.

2. Совершенствование техники и ведения учебно-тренировочного спарринга – 70 мин.

- выполнение учебно-тренировочного спарринга “прилипающие” руки (рывки, толчки, захваты, подсечки) суть — нейтрализовать атакующие действия партнера руками. 3 смены по 5 мин. с разными по росту, весу партнерами.

- один из партнеров выполняет учебно-тренировочный спарринг в перчатках (работает за боксера), другой выполняет упр. 1. 2-3 мин. 3 смены с разными по весу и росту партнерами.

- один партнер работает в перчатках только руками, другой работает только ногами, защитные блоки руками выполняют оба партнера. 3 смены по 2-3 мин. с тремя разными по росту и весу партнерами.

- выполнение учебно-тренировочного спарринга руками в перчатках. 3 смены по 2 мин.

- выполнение учебно-тренировочного спарринга ногами. защитные блоки руками разрешены, 3 смены по 2 мин.

- выполнение “вольного” учебно-тренировочного спарринга руками и ногами, 3 смены по 2 мин.

Заключительная часть – 10 мин,

упражнения на гибкость- 5 мин.

Подведение итогов - 5 мин.

Занятие № 2

Задачи:

1. Совершенствование техники боевых комплексов технических упражнений Классика 1, 2, 3, 4, 5.

Подготовительная часть – 20 мин.

См. занятия № 1, 2. группы ОФП с уклоном всестилевого каратэ.

Основная часть – 50 мин.

1. Совершенствование практических комплексов технических упражнений. Классика 1-5 – 50 мин.

1.Комплекс № 1 Классика 1 – 10 мин.

- совершенствование отдельных элементов комплекса, выполнение комплекса в медленном темпе.

- выполнение комплекса с усиленной концентрацией.

- выполнение комплекса с положенной скоростью и концентрацией.

2. То же комплекс № 2 Классика 2 – 10 мин.

3. То же комплекс № 3 Классика 3 – 10 мин.

4. То же комплекс № 4 Классика 4 – 10 мин.

5. То же комплекс № 5 Классика 5 – 10 мин.

Заключительная часть – 10 мин.

Упражнения на расслабление, гибкость: 5 мин.

подведение итогов: 5 мин.

## 8. РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ С ПРОГРАММОЙ.

Настоящая программа используется в качестве основного документа перспективного планирования, однако в отдельных случаях в соответствии с местными условиями (климат, база, контингент и т.п., и с согласия педагогического совета отделения федерации, школы допускаются некоторые изменения в содержании текущего (годового) планирования, при этом необходимо сохранить ведущую направленность документов планирования, предложенных программой, и руководствоваться рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

В конце каждого этапа, периода, цикла коллектив тренеров, преподавателей отделений федерации, школ подводит итоги проделанной работы, анализирует данные учета, основу которых составляют количественные показатели выполнения контрольных упражнений, соревновательной деятельности, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

На основании результатов контрольных испытаний решается вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Если тот или иной учащийся не выполняет установленных требований по окончании учебного года, а по возрасту он еще может оставаться в этой группе, то по решению тренерского совета и администрации отделения федерации, школы такой учащийся может быть оставлен на повторное обучение.

В процессе физической подготовки необходимо реализовывать принцип комплексности, обеспечивающий достижение высокого уровня специальной подготовки на прочном фундаменте общей физической подготовки. Необходимо сформировать устойчивые связи качеств двигательной деятельности

Техническая подготовка должна быть направлена на индивидуализацию тренировочной работы в плане прочного овладения техническим арсеналом всестилевого каратэ, совершенствования скоростной техники. Необходимо добиваться оптимальной устойчивости и лабильности двигательных навыков посредством интенсификации противодействия на фоне утомления и психического напряжения.

Эффективность работы отделений федерации, школ зависит от оптимального контроля и учета результатов учебно-тренировочного процесса. В программе представлены контрольно-нормативные требования по физической и технической подготовленности.

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются специальные учебные часы, испытание необходимо проводить в виде соревнований, при этом необходимо строго соблюдать процедуры приема каждого норматива.

На основе результатов текущего выполнения контрольных нормативов и их сопоставления с динамикой результатов при учете задач тренировки данного этапа подготовки необходимо вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

В плане тактической подготовки спортсменов необходимо выполнять следующие методические указания — приближать упражнения к соревновательным условиям, моделировать условия соревновательной деятельности.

Настоящая программа — 1-ое издание руководства по подготовке спортсменов всестилевого каратэ.

При подготовке программы авторы проанализировали существующую отечественную и зарубежную литературу и данные научных исследований.

## 9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.

2. Тарас А.Е. Психология спорта. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2005.

3. Касьянов Т.Р., Касьянова С.Т. Программа подготовки спортсменов рукопашного боя и всестилевое каратэ. — М.: 1997.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. — М.: «Физкультура и спорт», 1991.

5. Приложение 2 к Положению о VIII Всероссийском конкурсе авторских образовательных программ дополнительного образования детей / Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.06 № 06-1844.