

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»**

Программа рассмотрена и одобрена на
Педагогическом совете

от « 04 » июля 2024г.

Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
имени Макарова»
Э.В. Антонов
« _____ » _____ 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 6 лет

Срок реализации программы: 1 год

г.Белово, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
I.	Нормативная часть	4
1.1.	Учебный план	5
II.	Методическая часть	7
2.1.	Теоретическая подготовка	7
2.2.	Планирование тренировочного занятия	7
2.3.	Теоретическая подготовка	7
2.4.	Техническая подготовка	12
2.5.	Тактическая подготовка	14
2.6.	Физическая подготовка	14
3.	Воспитательная и психологическая подготовка	15
III.	Перечень информационного обеспечения программы	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом Учреждения;
- На основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Нормативный срок освоения программы – 1 год. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

Цель программы – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной и социально-активной личности.

Киокусинкай каратэ - особый путь совершенствования человека, как вид спорта позволяет многопланово совершенствовать здоровье, а с другой стороны: духовно-нравственное совершенствование. Каратисту требуется вежливость и трудолюбие. Эта школа возрождает высшие ценности человека: человеческое достоинство, волевая целеустремленность, гуманность. Все эти идеи гармоничного воспитания лежат в основе единоборств.

Данная программа посвящена освоению стиля кюоусинкай. В названии Киокусинкай вложен глубокий смысл. КИОКУ – означает конечность, предел; СИН – означает истину или реальность; КАЙ – означает собрание или связь. Это система боевой и психической подготовки, духовно-нравственного воспитания мастеров понимается как «союз искателей абсолютной истины» на пути боевого искусства, бросающие решительный вызов пределам человеческих возможностей. Школа Киокусинкай

возродила древнюю традицию создания ядра школы, где сосредоточились высшие ценности, знания, опыт и методика обучения.

В программе нашли отражение задачи работы с учащимися: содержание материала по физической, технической, тактической, психологической подготовке, планы графики распределения учебного материала.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности. Для нормальной жизни и сохранения здоровья человеку необходима определенная доза двигательной активности. Особенно необходимо движение растущему организму. Физическая культура и спорт в частности – являются важными частями системы воспитания и оздоровления. Данная программа не предусматривает подготовку каратистов высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей и взрослых.

Программа стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения учащимися тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач предусматривает:

- Выполнение учебного плана;
- Систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- Регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- Осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- Организацию систематической воспитательной работы;
- Привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- Формирование положительного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- Овладение основами игры в футбол;
- Освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельных занятий;
- Формирование общей культуры, развитие интеллектуальных, нравственных качеств;
- Профилактика вредных привычек, правонарушений;
- Выявление одаренных детей и подростков;
- Привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Основное внимание обращается на общее развитие, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Продолжительность учебного года составляет 46 недель.

Срок реализации программы: 1 год.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебные, тренировочные и товарищеские игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (1 академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов. Рекомендуемый режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Обучение по программе осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Набор детей до 18 лет осуществляется согласно заявлению родителей, копии документа, удостоверяющего личность, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (допуск врача).

Рациональное планирование учебных занятий дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Группы комплектуются в начале учебного года на основании утвержденного комплектования и Устава школы. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу учащихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься киокусинкай.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера-преподавателя и спортивной школы в целом.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке (табл. 1)

Таблица 1

***Режим учебно-тренировочной работы
и требования по физической и технической подготовке***

Этап подготовки	Возраст учащихся	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	6 лет и старше	10	30	6	Уровень общей физической подготовки

2.1. Учебный план.

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства подготовки учащихся.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в академических часах.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами подготовки.

Таблица 2

Учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая	60
2.	Общая физическая	150
3.	Специальная физическая	40
4.	Технико – тактическая	26
Общее количество часов		276

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

Тренер – преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Примерный график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп (табл. 3).

Таблица 3

Примерный годовой график распределения учебных часов

№ п/п	Содержание занятий												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1.	Теоретические занятия	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	60
2.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10	150
3.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	40
4.	Технико-тактическая подготовка	-	-	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
Всего часов		24	24	26	27	28	27	27	27	22	22	22	276

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Теоретическая подготовка

Содержание специальной теоретической подготовки каратиста: объем знаний; их взаимосвязь с различными сторонами подготовки; знание истории и философии карате, соревновательной деятельности, теории обучения и тренировки; знание гигиенических норм и методов самоконтроля. Самоподготовка как способ совершенствования знаний. Объем знаний по технике и тактике карате, по методике спортивной подготовки, о системе соревнований, их проведении, подготовке и участии в них. Информация о режиме каратиста, способах самоконтроля, методике восстановления интеллектуальной и физической работоспособности, лечении травм и их профилактике, саморегуляция психических процессов и эмоциональных состояний в тренировке и перед началом соревнований.

Значение интеллектуальной подготовки в карате, специальные требования к уровню интеллектуальных способностей каратиста. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с остальными сторонами мастерства каратиста. Методы целенаправленного формирования личности, воспитание нравственных идеалов, моральных установок и мировоззрения. Эстетические критерии и этические нормы.

Теоретическая подготовка каратистов включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
- объяснительный рассказ или инструктирование спортсмена перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с обучаемыми результатов тренировок и соревнований.

Познавательную активность активизируют задания на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использование объективных данных, полученных с помощью анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая ученикам выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Спортсмен должен также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о карате необходимы и тем более не являются первоочередными. Спортсменам нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Краткое содержание теоретических знаний

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных каратистов

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина.

Эстетическое содержание карате. Техника движений и зрительное восприятие эстетики соревновательной деятельности.

2. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.

Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме.

Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика карате.

3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание).

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма.

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

4. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для каратиста.

Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по киокусинкай.

2.2. Планирование тренировочного занятия

Освоение киокусинкай занимает длительное время из-за большого числа приемов выполнения ударов руками и ногами, передвижений и возможных боевых взаиморасположений, взаимовоздействий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от каратистов. При этом в большинстве случаев в условиях соревнований юные и взрослые каратисты находятся в равных условиях, ибо соревнования проводятся в основном по одним и тем же правилам.

Обучение детей и подростков двигательным действиям в условиях вариативных конфликтных ситуаций имеет существенные особенности, связанные с развитием уровня

их двигательной и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности освоения многих разделов карате. Необходимо также учитывать динамику развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления в спортивной деятельности. Поэтому при построении многолетней тренировки, в целях систематизации содержания обучения юных каратистов, целесообразно разделить ее на возрастные ступени, в том числе первые две на части в случае раннего начала регулярных занятий (9—10 лет).

При распределении содержания тренировки каратистов по годам обучения следует иметь в виду, что оно апробировано со спортсменами всех возрастов, включая и взрослых. Изменение содержания и последовательности изучаемого материала заключается в том, что спортсмены, начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт, осваивают технику и тактику карате в более короткие сроки. При этом они могут «пропускать» упрощенные варианты подготавливающих и боевых действий и их двигательного состава, а также подготовительных движений при обучении детей.

Основной формой организации обучения и тренировки является урок (учебно-тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность урока в спортивно-оздоровительных группах составляет 2 часа. Все уроки различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Основная направленность тренировки — ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в киокусинкай.

При организации обучения киокусинкай детей 6—7 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в киокусинкай определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 6—7 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с учениками нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действий занимающихся.

Тренировка юных каратистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничивать применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

Техника кумите

Таблица 4

(разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Мае-гери	Шуто-маваши	Лоу-кик
Мавашигери	Джодан-уке	Хидза-гери
Йоко-гери	Сото-уке	Хиджи-ате

Техника ката

(комплексные упражнения)

Методика освоения ката программы 9—8-го счета Подготовительные упражнения к ката разминка 7 движений в две стороны

Соревновательный спарринг

Основные стойки, приемы передвижения

Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

оя-цки (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую — как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Таблица 5

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	Оя-цки	Мае-гери	Йоко-гери	Итого
С места на стоящего противника	5	5	10	20
С места на сближающегося противника	10	10	10	30
Отшагивая назад	10	20	20	50
Итого:	25	35	40	100

Мае-гери (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой.

Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий — ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоко-гери (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Тренировочные задания

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинации ударов.

Действия нападения и обороны

Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения.

Имитация атаки применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

Имитация атаки	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой ближней рукой	25
— прямой дальней рукой	20
- прямой ближней ногой	20
- боковой ближней ногой	20
- боковой дальней ногой	15
Итого	100

Атака на сближение осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника.

Атака на сближение	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой передней рукой	20
- прямой дальней рукой	20
- боковой в сторону ближней ногой	20
- мае-гери	20
— боковой ближней ногой	20
Итого	100

Таблица 6

План-схема цикла подготовки и примерного распределения программного материала для спортивно-оздоровительного этапа

Структура годичного цикла	Месяцы										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Кол-во тренировочных (в неделю) дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Разделы подготовки											
<i>1. Общая физическая подготовка</i>											

- координационные способности				X	X	X			X	X	X
- быстрота	X	X	X		X		X	X	X	X	X
- скоростно-силовые качества	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- гибкость	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- выносливость			X	X		X			X	X	X
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>											
- приемы нападения и маневрирования	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- упражнения на снарядах	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>3. Техничко-тактическая подготовка</i>											
- индивидуальные занятия				X	X	X	X	X	X	X	X
- парные упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- поединки по заданию				X	X	X	X	X	X	X	X
<i>4. Теоретическая подготовка</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

2.3. Техническая подготовка

Учебный год желательно начинать с укрепления общей базы спортивной подготовленности, затем повышать специализированное проявление различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня акцент делается на развитие индивидуальных склонностей каратистов.

Основные направления технической подготовки;

Последовательность изучения различных разделов приемов ведения поединка. Владение индивидуальным составом средств ведения поединков и совершенствование двигательных компонентов их выполнения. Сопряженные способы совершенствования специализированных движений при параллельном повышении уровня двигательных качеств.

Соотношение процесса индивидуализации технической подготовки каратиста со всем объемом техники и ее вариативностью.

Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка при освоении технических действий.

Подбор специальных упражнений для совершенствования двигательного механизма приемов, компонентов техники (ритма, координации быстроты и точности и т.д.). Вариативность выполнения технических действий и создание управляемых и контролируемых условий ее проявления в учебных и учебно-тренировочных заданиях и схватках. Последовательность обучения техническим действиям с учетом положительного переноса двигательного навыка.

Многочисленные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками требуют одновременного совершенствования как деталей технических приемов, так и их целостного освоения. Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда прием может быть использован как в различных ситуациях, так и против разнообразных противников. Другим важным фактором в формировании навыков является включение отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий.

Совершенствование техники целесообразно на каждом занятии в связи с разнообразием ударов и передвижений. Объемы их применения и конкретные задачи совершенствования соотносятся с общими задачами этапа и периода годового цикла подготовки, с индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого цикла подготовки к соревнованиям вводятся новые упражнения для освоения технических действий, расширяющие индивидуальный арсенал и формирующие полноценную двигательную культуру карате. Освоение новой техники необходимо совмещать со специализированием зрительных и тактильных реакций при опережающем развитии двигательных качеств. При приближении соревнований увеличивается время на специализированную технику, на ее применение в соревновательных поединках. Использование оцениваемых приемов уменьшается, а объем подготавливаемых действий увеличивается. Основное внимание уделяется вариативности техники, связанной с решением тактических задач ведения поединка. После соревнования средства технической подготовки целесообразно использовать для восстановления качества выполнения приемов и действий, что позволяет снижать психическую напряженность занятий.

Совершенствование боевых действий обеспечивает повышение уровня оперативного мышления, основанного на управлении комплексом специализированных умений. Они представляют собой эффективное проявление следующих психомоторных реакций: простая; распознавания (простая и сложная); выбора; альтернативного выбора; сложного выбора (переключение на выборе); переключения по действиям; антиципации (предвосхищение пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках) и реакция антиципации с переключением реакций. Все это приводит к выработке специфических качеств: «чувство удара», «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности с технико-тактической подготовленностью составляют «чувство поединка» — ведущее специализированное свойство квалифицированных каратистов.

Все разновидности действий нападения и обороны необходимо совершенствовать в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности двигательного состава, ситуационных характеристик их применения в боевых взаимодействиях. При этом нужно учитывать индивидуальную степень готовности спортсменов к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно).

Боевое взаимодействие с противником в наступательной стратегии, как правило, начинается преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а для оборонительной стратегии более характерны экспромтные действия, которые целесообразны преимущественно для противодействия атакам. При провоцировании противника действия носят в большей степени преднамеренно-экспромтный характер. Усложнение преднамеренно начатых многотемповых действий экспромтными продолжениями характеризует моделирование взаимодействия, свойственное спортивным поединкам.

Достижение спортсменами оптимальных параметров выполнения технических действий зависит от способности входить в мобилизационные состояния с учетом их проведения с различных дистанций и применяемых приемов маневренного нападения (с подскоком, с отскоком, в прыжке, повороте, развороте, при вращении и т.д.). Поэтому освоение движений должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с партнером и сохранять технический уровень ударов руками и ногами при типовых передвижениях. По мере совершенствования технических приемов, применяемых в боевых действиях, в тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению различной длины нападений и отступлений, использованию изменения линии удара и линии атаки, начальных позиций ударов и их точности.

Упрощение или усложнение выполнения упражнений достигается подбором разновидностей ситуаций действий нападения и обороны и ситуаций, а также изменением

характера противодействий или взаимодействий с партнером при различных способах изменения взаиморасположений и дистанций.

2.4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка каратиста. Упражнения на тактическое совершенствование. Системность требований к мастерству каратиста (тактико-техническая подготовленность, физические и психические качества). Ведущая педагогическая задача — освоение тактических компонентов деятельности спортсмена в поединках. Стратегия и тактика поведения каратиста и их взаимосвязь. Индивидуальные тактические действия. Проявление тактических действий в учебных и соревновательных ситуациях (типовых и неожиданных). Направление тактической подготовки (освоение тактических знаний; тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций; формирование тактического мышления).

Стратегия каратиста, ее технико-тактические составляющие. Индивидуализация оснащения каратиста с учетом уровня мастерства, двигательных и психических качеств. Педагогические задачи овладения средствами тактического противодействия, особенностями тактики ведения поединка: обыгрывание; применение действий с различными захватами и в различные моменты схватки; ведение поединка в определенной тактической манере. Направленность тактической подготовки: освоение тактических умений; освоение тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций поединка; формирование тактического мышления; создание целостного представления о собственной стратегии и манере поведения.

В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого потенциала спортсмена и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением.

Содержание тактической подготовки имеет свою иерархию и конкретную направленность. Это тактические действия, применяемые для ведения поединка, тактические компоненты подготовки и применения конкретных действий нападения и обороны. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного поединка, построение поединков с незнакомыми по предыдущим соревнованиям и известными противниками.

2.5. Физическая подготовка

Физическая подготовка каратистов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых каратисту.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализированно проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в карате. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно

дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей каратиста, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

3. Воспитательная и психологическая подготовка

Содержание психологической подготовки каратистов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями каратистов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки — состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в поединках, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке каратиста занимает управление деятельностью спортсмена со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

4. Оборудование, инвентарь и снаряжение для каратэ

В качестве инвентаря для занятий карате применяются: скакалки; механические и резиновые эспандеры; блоки с грузами; набивные мячи; металлические палки; штанги, гантели, гири; тренажеры для развития различных мышечных групп; булавы; шведские стенки; перекладины; угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса; отягощения (манжеты) для рук и ног, жилеты с отягощениями.

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике, следует отнести: мешок боксерский (этот снаряд может быть различной формы и веса: мешок-гигант, пневмогидравлический мешок, шарообразный мешок и т.д.); подвижное чучело (фигура спортсмена во фронтальной боевой стойке, крепящаяся на кронштейне); просто чучело, используемое для отработки ударов; «Ванька-встанька» (силуэт, вмонтированный в полукруглую металлическую чашу — за счет расположенного в основании чаши груза

после ударов силуэт снова принимает вертикальное положение); пневматическая груша; насыпная груша; груша на растяжках (вертикальная); груша на растяжках (горизонтальная); наливная груша (состоит из резинового чехла, который на одну треть заливается водой и надувается воздухом); подвижная подушка на пружинах; различные варианты пунктбола (теннисные мячи, подвешенные к платформе; с грузом внизу для уменьшения амплитуды колебаний; теннисный мяч на шнурке, прикрепленный к повязке, надеваемой на голову, и т.д.); неподвижные манекены, крепящиеся к стене и другим прочным опорам; настенная подушка; лапы; специальный щит для отработки ударов ногами (сделан по примеру боксерской лапы, но гораздо больших размеров).

Спортивная одежда: догги (униформа для занятий карате) — удобная современная униформа для тренировок и соревнований. Изготовлен догги из отбеленной смешанной (Dan) или хлопковой ткани (Karr) плотностью 250—300 г/м.

Dan (Дан) — доги из отбеленной смешанной ткани плотностью 250—300 г/м. догги из такой ткани легче стирается и гладится, дает меньшую усадку после стирки, лучше держит форму и имеет более аккуратный «белый» вид.

Karr (Капп) — униформа из легкой хлопковой ткани плотностью 250—300 г/м. Этот материал экологичен, хорошо впитывает пот и пропускает воздух.

Тренировочный костюм, налокотники, наколенники, бандажи, жесткие бюстгальтеры, перчатки.

III. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Гаськов, А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах / А.В. Гаськов. - Улан-Удэ: БГУ, 1998.
 2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий.- М.: Терра-Спорт, 2003.
 3. Ким, С.Х. Преподавание боевых искусств / С.Х. Ким. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.
 4. Кутасов, С.Е., Труфанов, А.В., Хорохорина, Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005.
 5. Оранский, И.В. Восточные единоборства / И.В. Оранский. – М.: Советский спорт, 1990.
 6. Фомин, В.П., Линдер, И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока / В.П. Фомин, И.Б. Линдер. – М. : Молодая гвардия, 1990.
 7. Шахов, Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев / Ш.К. Шахов. – Махачкала, 1997
1. superkarate.ru
 2. www.koicombat.org
 3. www.atemi.org.ru
 4. www.kyokushinkan.ru
 5. www.okinawakarate.ru
 6. www.nur-has.com
 7. www.fkrussia.ru
 8. www.koshiki-karate.ru
 9. www.club-mangust.by