

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова – на – Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 5»**

**«Принято»
на заседании методического совета
МБУ ДО ДЮСШ № 5**

**«Утверждено»
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5**

_____ Кутасов С.Е.

Протокол № 11 от 01.07. 2015

Приказ №346 от 01.07. 2015

ВИД СПОРТА «КАРАТЭ»

Дополнительная общеобразовательная программа: «Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта каратэ»

**Наименование организации,
осуществляющей образовательную
деятельность**

МБУ ДО ДЮСШ № 5

**Срок реализации программы
Год составления программы**

**10 лет
2015**

Авторский коллектив

**Труфанов Алексей Вячеславич
Кутасов Сергей Евгеньевич
Хорохорина Татьяна Витальевна**

**Ростов – на – Дону
2015**

Содержание

№ п/п	Наименование разделов программы	Стр.
I.	Пояснительная записка к авторской образовательной программе	3
II.	Нормативная часть программы	5
III.	Методическая часть	7
IV.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	20
V.	Система рубежного контроля	56
VI.	Информационное обеспечение программы	62

I. Пояснительная записка к авторской образовательной программе

Дополнительная общеобразовательная программа: «Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта каратэ» (в дальнейшем Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами Министерства образования и науки РФ [35,39].

При работе над Программой учтены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, а также многолетнего педагогического опыта в сфере дополнительного образования детей.

Программа рассчитана на 10 лет обучения и состоит из двух блоков (ступеней).

Целью образовательной деятельности по настоящей Программе является:

- привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом;

Задачами образовательной деятельности по настоящей Программе является:

- Формирование гармонично развитой личности;
- Повышение мотивации обучающихся к занятиям избранным видам спорта;
- Формирование позиции жизненного успеха;
- Обеспечение занятости детей;

Каратэ (букв. – «пустая рука») является одной из японских систем единоборств. Основу технического арсенала традиционного каратэ составляют удары руками (атеми-ваза) и ногами (гери-ваза). Наряду с этим используется техника бросков (наге-ваза), болевого воздействия на суставы (кансетсу-ваза), ударов по жизненно важным точкам человеческого тела и др. [24].

Как система единоборства каратэ окончательно сформировалось в начале XX века, пройдя долгий и тернистый путь последовательных трансформаций и перерождений, в основу которых был положен синтез специфической техники с философскими, этическими и эстетическими принципами, на которых базировалась японская культура. Изначально возникнув как боевое искусство, каратэ (как это часто бывает) ассимилировалось в спортивное направление, что привело к широкой популяризации данного вида единоборств не только на Востоке, но и во всем мире. Не исключением явилась и наша страна, где уже не одно десятилетие ведется подготовка мастеров спортивного каратэ.

Следует подчеркнуть, что всю деятельность, которая отождествляется с понятием каратэ можно условно разделить по целевому назначению на три направления [20]:

Физкультурно-массовое каратэ — система физического воспитания, направленная на совершенствование специальных физических качеств и сохранение двигательной активности.

Спортивное каратэ — современный вид спортивного единоборства, направленный на формирование навыков ведения спортивной борьбы для достижения первенства в соревнованиях.

Боевое единоборство каратэ — специальная или военная дисциплина, направленная на подготовку приёмам рукопашного боя для решения боевых задач.

Данная программа в большей степени связана с развитием физкультурно-массового каратэ, которым занимается подавляющее большинство людей в мире. Это уникальная система физического воспитания, в основе которой заложены двигательные формы, привнесённые из Окинавского боевого единоборства то-дэ.

Спортивное каратэ — это продукт нового времени, который на сегодняшний день является частью спортивного движения, наряду с другими видами спортивных единоборств. Однако в общественном сознании спортивное каратэ часто отождествляется с реальным боевым единоборством, хотя, по существу, это разные виды деятельности, между которыми нельзя ставить знак равенства, несмотря на некоторую схожесть процессов формирования двигательных навыков. Когда речь идёт о спортивном каратэ, имеется в виду неантагонистическое, строго регламентированное соперничество с использованием унифицированного состава действий. Совсем другая идеология заложена в боевых дисциплинах, где целевая установка направлена на уничтожение или разрушение противника любыми средствами. Отсюда вытекают и существенные различия в методах и принципах физической, психологической и тактико-технической подготовки в спорте и боевых дисциплинах.

Тем не менее, по своей сути каратэ – это искусство самообороны [14]. Поэтому основу любого направления каратэ прежде всего составляют защитные действия. Следует, однако отметить, что любой блок в каратэ по сути своей является жестким ударным воздействием на бьющую руку или ногу соперника. Блокирующей поверхностью могут быть предплечье, кисть, кулак, нога и т.д. Блок - это отбивающее, сдвигающее движение, защищающее тело от удара противника.

Удары руками наносятся в разные уровни тела — верхний (голова), средний (верхняя часть туловища до пояса) и нижний (ниже пояса, ноги). Наносить удары можно различными формами кулака, открытой ладонью, кончиками пальцев, запястьем, локтем и т.д.

Удары ногами предназначены для ведения боя на средней и дальней дистанциях. Удары ногами наносятся за счет выпрямления ноги в колене как вперед, так и в сторону, по дуге вперед или назад. Все удары могут наноситься как с опорой на землю, так и в прыжке.

Большинство поединков в спортивном каратэ проводятся без нанесения реальных ударов. Удары руками и ногами лишь имитируются. Кулак или стопа останавливаются на некотором расстоянии от цели. Однако скорость, сила и концентрация удара должны быть такими же, как если бы занимающемуся предстояло разбить доску или кирпич. В противном случае удар не засчитывается. Кроме того, в каратэ разрешено применение неамплитудных бросков, выполняемых в темпе основного действия.

Как правило, на всех соревнованиях по каратэ, помимо участия в поединках (*кумитэ*), обучающиеся должны выступить в разделе *ката*, то есть показать свой уровень владения техникой каратэ без противника. Ката – это формальный комплекс упражнений. Здесь все блоки, удары, перемещения, их ритм и скорость, поворот головы и т.д. очень четко регламентированы. Несмотря на отсутствие противника, атлет должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился соперник. Резкость, сила, скорость, умение сконцентрироваться, понимание выполняемых технических действий – все это тщательно оценивается строгими судьями. В соответствии с положением о соревнованиях ката могут выполняться индивидуально или командой из трех человек. Причем допускаются смешанные команды (юноши и девушки) [9].

Соревнования по ката, на наш взгляд, - это и есть та ступенька, которая позволяет сделать первый шаг на пути постижения секретов мастерства каратэ, а также значительно расширить возрастной диапазон занимающихся.

II. Нормативная часть программы

Предельная, оптимальная и минимальная численность занимающихся, обучающихся по настоящей Программе, варьируется в зависимости от целей и задач образовательной деятельности и соответствует:

Этап обучения	Минимальная численность обучающихся	Оптимальная численность обучающихся	Максимальная численность обучающихся
Весь период	10	15	30

Минимальный возраст лиц для зачисления в группы:

Этап обучения	Возраст
1-я ступень	8
2-я ступень	12

Минимальный возраст лиц для зачисления в спортивно-оздоровительную группу может быть снижен до 6 лет при соблюдении требований к максимальной недельной нагрузке не более 3-х часов.

Перевод по годам обучения рекомендуется осуществлять на основании выполнения требований, предусмотренных настоящей Программой для промежуточной аттестации.

Годовой план-график разрабатывается исходя из 36 недель в учебном году.

Максимальное значение тренировочной нагрузки в академических часах

Этапный норматив	Этап обучения	
	1-я ступень (1-6 год обучения)	2-я ступень (7-10 год обучения)
Год подготовки		
Количество часов в неделю	4	6
Продолжительность одного занятия в часах	2	2
Количество тренировок в неделю	2	3
Общее количество часов в год:	144	216

Превышение недельной нагрузки, за исключением тренировочных сборов, не допускается.

Распределение тренировочной нагрузки по видам подготовки
(в академических часах)

№	Раздел подготовки	Этап обучения	
		1-я ступень	2-я ступень
1	Общая физическая подготовка	60	50
	Специальная физическая подготовка	30	40
2	Тактико-техническая подготовка	35	70
3	Техника иных видов спорта	7	10
4	Теоретическая подготовка	2	12
5	Восстановительные мероприятия и здоровьесберегающие технологии	3	8
6	Контрольные испытания, соревнования	6	12
7	Воспитательная работа	4	14
8	Общее количество часов	144	216

Соревновательная нагрузка, рассчитана в соответствии с требованиями к минимальному необходимому количеству соревнований, предусмотренных настоящей программой. В случае увеличения соревновательной нагрузки в пределах, предусмотренных настоящей программой, перераспределение нагрузки необходимо осуществить, преимущественно, за счёт показателей техники избранного вида спорта (каратэ).

Соревновательная нагрузка рассчитана исходя из одного соревновательного дня на каждом из запланированных соревнований. Величина соревновательной нагрузки одного соревновательного дня принимается в размере количества часов одного занятия, предусмотренного для соответствующего этапа подготовки в соответствии с требованиями настоящей Программы.

III. Методическая часть

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В качестве тренера-преподавателя с целью организации и проведения занятий по каратэ могут быть допущены лица, имеющие квалификацию в соответствии с тарифно-квалификационными характеристиками или профессиональными стандартами тренера-преподавателя, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Тренер-преподаватель несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер-преподаватель обязан пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные законодательством РФ.

С тренером-преподавателем должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой.

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера-преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях школы при занятиях различными видами спорта.

К занятиям допускаются лица в соответствии с требованиями настоящей Программы, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Во избежание перегрузок на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен обеспечить контроль за состоянием здоровья занимающихся, обеспечить прохождение ими медицинского осмотра 2 раза в год.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в школе правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Во время занятий *по ката* возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
- нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений обучающимися;
- нахождение на близком расстоянии во время тренировки с предметами;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

Во время занятий *кумитэ* возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение ударов и бросков;

- резкие удары и броски, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающегося.

Для занятий все занимающиеся и тренеры-преподаватели должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды, обуви, спортивной экипировки, в т.ч. защитного снаряжения в соответствии с требованиями, если иное не предусмотрено Минспортом России или общероссийской спортивной организацией, утверждёнными директором школы.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель обязан незамедлительно поставить в известность директора школы.

В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми занимающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований техники безопасности, предусмотренных настоящей Программой является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления спортивных снарядов, и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.
- Перед началом занятий по кумитэ тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места поединков, в частности на татами. Татами должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений.
- Для предотвращения несчастных случаев при занятиях по кумитэ вокруг татами должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям татами должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более татами между татами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.
- Допускается проводить занятие по спортивной дисциплине кумитэ без татами без использования бросковой техники.
- Зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Освещение зала, температура, влажность должны соответствовать требованиям нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти;
- Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме;
- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.
- Обучающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются. Они обязаны находиться в зале под присмотром тренера-преподавателя.

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий:

- Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером-преподавателем по согласованию с директором школы или заместителем директора по учебно-спортивной работе.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- При занятиях должно быть исключено:
 - пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
 - неправильное обучение технике физических упражнений;
 - отсутствие необходимой страховки (само страховки), неправильное её применение;
 - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
 - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
- Тренер-преподаватель при освоении элементов и комбинаций упражнений должен объяснить занимающимся правила страховки, само страховки и меры предупреждения возможных травм.
- Категорически запрещается ставить на страховку обучающихся, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.
- Страхующий обязан своевременно поддержать партнера в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.
- Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками;
- Во время тренировочной схватки по команде тренера-преподавателя обучающиеся немедленно прекращают схватку. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
- Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью занимающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
- Каждый занимающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.
- При разучивании отдельных приемов на татами (площадью 8 x 8 метров) может находиться не более 4- пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.
- При всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.
- На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.), за исключением специального спортивного инвентаря.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

- При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации школы, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в школе.
- При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все занимающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.
- При обнаружении пожара действия работников школы должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в школе.
- Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет директор школы или назначенный им представитель администрации.

Требования безопасности после окончания занятий:

- После занятий все спортивные снаряды, оборудование должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале.
- Проветрить спортивный зал.
- В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Для решения комплекса вопросов при подготовке и проведении соревнований должен быть создан оргкомитет, состав каждого зависит от масштаба соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются лица, имеющие квалификацию, предусмотренную правилами по виду спорта, положением (регламентом) о проведении соревнования, имеющие медицинский допуск для участия в соревновании.

На соревнованиях любого масштаба должны присутствовать врачи, в соответствии с требованиями правил по виду спорта, нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти.

Участию в спортивных соревнованиях должна обязательно предшествовать соответствующая подготовка.

При участии обучающегося в соревновании на него могут действовать различные опасные и вредные факторы, перечень которых зависит от конкретного вида спортивной дисциплины.

В общем случае все отрицательно воздействующие на обучающегося во время соревнований факторы могут быть классифицированы:

- факторы прямого воздействия (падения, столкновения, удары);
- факторы непрямого механизма воздействия (резкие некоординированные, несоразмерные движения самого обучающегося);
- факторы комбинированного механизма (скручивание в суставе с последующим падением);
- факторы, связанные со спортивной этикой (дисциплина, моральный климат в команде, соблюдение правил поведения и т.п.).

Участники состязаний во время выступлений должны пользоваться спортивной формой, в экипировке и защитном снаряжении утверждёнными правилами соревнований. Участие в соревнованиях без формы или в не соответствующей стандарту форме не допускается.

Нарушение правил соревнований, отдельные проявления злонамеренной грубости должны пресекаться путем наложения дисциплинарных взысканий, вплоть до дисквалификации бойца.

О каждом несчастном случае с участниками соревнований обязательно следует поставить в известность директора ШКОЛЫ, после оказания пострадавшему первой доврачебной помощи и неотложных мероприятий.

Требования безопасности перед началом спортивных соревнований:

- До начала соревнований оргкомитет должен провести паспортизацию спортивных сооружений (проверка состояния оборудования, инвентаря, раздевалок, душевых, электрооборудования и т.п.), проверку степени обеспечения безопасности участников и зрителей. При обнаружении недостатков должны быть проведены мероприятия по их устранению.
- Судейская коллегия перед началом соревнований должна провести осмотр и проверку места проведения состязания на возможность травмоопасных ситуаций.
- Перед началом соревнований тренер-преподаватель обязан проверить экипировку каждого участника на соответствие предъявляемым к данному спортивной дисциплине требованиям.
- Открытые (наружные) площадки должны иметь ограждение по всему периметру, специально оборудованы применительно к каждой спортивной дисциплине, по которой предусмотрено проведение соревнований.

К спортивным сооружениям предъявляются следующие требования:

- спортивный объект должен пройти добровольную сертификацию и быть внесённым во Всероссийский реестр объектов спорта;
- стены спортивного зала на высоту 2 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту;
- приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;
- оконные проемы спортивного зала должны иметь защитное ограждение; фрамуги, открывающиеся с пола, солнцезащитные приспособления;
- потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам покрытие;
- должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу. Сеть аварийного освещения должна быть обеспечена автономным питанием;

Непосредственно перед соревнованием участник должен проводить энергичную, тщательную разминку, после которой приступить к тренировке с небольшой нагрузкой.

Проведение спортивных соревнований с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной формы участников, в отсутствие лиц, ответственных за организацию и проведение соревнований, не допускается.

Требования безопасности во время соревнования:

- Для профилактики травм тренер-преподаватель должен поддерживать спортивную форму участников, психоэмоциональную устойчивость занимающегося и его морально-волевые качества на хорошем уровне.
- Все спортивные снаряды, оборудование, инвентарь, спортивные площадки в закрытых и открытых местах проведения спортивных соревнований должны находиться в полной исправности и соответствовать предъявляемым требованиям, о чем должна быть сделана запись в специальном журнале.
- Обучающиеся обязаны соблюдать режим, спортивную этику, правила личной гигиены и правила безопасного поведения, в период интенсивных тренировок или непосредственно во время соревнований, чтобы по возможности предотвратить травму или заболевание.
- Уход за кожей (особенно рук и ног), удаление мозолей, коротко остриженные ногти, запрет на курение и т.п. - профилактика травматизма и заболеваний.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При получении легкой травмы тренер-преподаватель и медицинский работник, обслуживающий соревнования, должны оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Участнику соревнований, получившему среднюю или тяжелую травму во время соревнований, спортивным врачом должна быть вызвана скорая медицинская помощь. Машина скорой помощи должна по возможности быстрее доставить пострадавшего в лечебное учреждение обязательно в сопровождении тренера-преподавателя.
- Допуск к участию в соревновании после полученной травмы осуществляется врачом соревнования. В случае запрета на участие, тренер-преподаватель обязан снять бойца с соревнования и проследить за его самочувствием.
- В помещениях основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации людей на случай пожара или других видов бедствия, с которым тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны ознакомиться.
- Общее руководство действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на руководителя организации, представляющей спортивное сооружение для проведения соревнований, а также тренера-преподавателя, отвечающего за обучающихся.

Требования безопасности по окончании соревнования:

- После окончания выступления в соревнованиях обучающийся по возможности должен принять гигиенический душ.
- Спортивную форму участник соревнований должен после окончания состязаний поменять на обычную одежду.
- После окончания соревнований участники вместе с тренером-преподавателем должны проанализировать взаимоотношения между членами команды, моральный климат во время соревнований; дать объективный анализ ошибок и нарушений, которые могли привести к нарушению здоровья.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Планирование тренировочных занятий

При совершенствовании спортивного мастерства применяются различные формы занятий. Они делятся на теоретические и практические. Теоретические занятия проходят обычно в форме рассказа, бесед и лекций по отдельным вопросам тренировки, режима, правил и т. д.

Целесообразно изучать теоретический материал во время практических занятий, в начале или в конце их. Важно, чтобы изучаемые вопросы способствовали не только повышению специальных знаний, но и повышали бы культурный уровень, расширяли кругозор занимающихся.

Основным в обучении и совершенствовании спортивного мастерства являются практические занятия. Форма их может быть разной.

Задачи и содержание частей тренировочных занятий

Тренировочное занятие состоит из трех частей. Подготовительная часть предназначена для организации группы и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач тренировочного занятия, разогревания и подготовки организма занимающихся к предстоящей работе.

Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, ходьбой и бегом в переменном темпе, акробатическими и имитационными упражнениями. Особое внимание следует обращать на разогревание и проработку связок и суставов. Разогревание следует выполнять постепенно, включая в работу все более крупные группы мышц.

В традиционном каратэ тренер-преподаватель формирует определенные комплексы упражнений, включают упражнения, имитирующие основные технические действия спортивных дисциплин традиционного каратэ. Нередко в разминке применяют простейшие формы борьбы. В этом случае разминка проходит интересно и эмоционально. Во всех случаях следует разминаться до появления пота.

Основная часть занятий — самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются специальные физические и морально-волевые качества, тактико-техническое мастерство. Занимающиеся учатся применять полученные знания в сложных условиях схватки.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа занимающихся, их натренированности, уровня спортивного мастерства, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем.

В заключительную часть входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения в медленной ходьбе. Рекомендуется включить в заключительную часть методы валеологической тренировки, оздоровительные практики, которыми так богато традиционное каратэ. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего тренировочного занятия.

Подготовительная (разминочная) часть включает комплекс упражнений, позволяющих подготовить обучающегося к предстоящим тренировочным или соревновательным нагрузкам, и снизить вероятность травматизма. Разминка должна обязательно присутствовать в арсенале обучающегося перед каждой тренировкой или состязанием. Во время разминки согреваются мышцы, повышается быстрота их сокращения, а также активизируется состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Разминочный комплекс должен включать общие и специальные упражнения, перечень которых зависит от назначения последующей тренировки. Интенсивность разминки должна несколько увеличиваться от начала к концу. Длительность разминки составляет в среднем 10-20 минут.

Перед разминкой необходимо выполнить разогревающие упражнения.

На стадии разогревающих упражнений необходимо поднять температуру тела выше обычной. При повышении температуры сухожилия и мышцы становятся более эластичными. В суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Улучшается передача нервных импульсов к мышце, а так же рефлексы. Стадия разогревающих упражнений заканчивается, когда начинается потоотделение. Для этого достаточно 10-15 минут.

Беговые упражнения:

1. Равномерный бег;
2. Бег с захлёстыванием голени назад;
3. Бег с захлёстыванием голени наружу;
4. Бег с захлёстыванием голени внутрь;
5. Бег, высоко поднимая колени;
6. Приставные шаги правым, левым боком (с маховым движением рук через стороны);
7. «Забегания» - скрестный шаг (акцент на оба движения);
8. Равномерный бег спиной вперёд;
9. Бег спиной вперёд с захлёстом голени;
10. Бег спиной вперёд – перемещение ёлочкой на один шаг;
11. Бег спиной вперёд – перемещение ёлочкой на 2-3 шага;
12. Бег спиной вперёд – перемещение на короткий шаг, правая, левая нога;
13. Бег - перемещение на короткий шаг, правая, левая нога;
14. Бег – перемещение на 3 такта;
15. Прыжки толчком с двух ног вверх (на каждый третий шаг);
16. Прыжки толчком с одной ноги вверх (на каждый третий шаг);
17. Прыжки толчком с двух ног, с разворотом на 360 градусов;
18. Выпрыгивания колени к груди; колени в стороны;
19. Бег с ускорением (лицом вперёд);
20. Лёгкий бег.
21. Дыхательные упражнения.

Разогревающие упражнения могут меняться в зависимости от направленности тренировки и должны включать в себя элементы упражнений из основной части занятия.

Комплекс разминочных упражнений:

1-й вариант разминки:

Описание упражнения	Примечание
Самомассаж, растираем ладони	
Самомассаж, растираем лицо, уши, область поясницы	
Самомассаж, простукиваем область поясницы, область поясницы – живот, область груди – лопатки, плечи.	
Самомассаж, растираем колени.	
Наклоны вперёд из стойки готовности, самомассаж БАТ;	
Наклоны к правой и левой ноги из задней позиции, самомассаж БАТ;	
Самомассаж по внутренней части голени;	
Дракон смотрит на солнце. И.П. Ноги прямые, туловище согнуто, руки упираются ладонями в колени. Поочерёдно поворачиваем голову влево и вправо.	
Осаживание вниз в стойке всадника с разведёнными ступнями в стороны с отведением коленей назад	
Самомассаж, простукиваем колени спереди, изнутри, снаружи	

Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра; Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра перешагиванием назад;	Защита от задней подножки переступанием назад
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Махи ногами по 45 градусов внутрь	Подцеп передней ноги противника под пятку
Махи ногами прямо	
Круговые махи ногами наружу	Защита от подхвата
И.П. полный присед. Круговые махи ногами наружу вставая из положения полного приседа	
Махи ногами назад	Подхват
Махи ногами назад с круговым вращением наружу	Защита от подхвата
Выход в стойку всадника на 2 счёта;	Стойка всадника
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Захлёт голени внутрь; Захлёт голени внутрь с поворотом на 180 градусов спиной вперёд	Защита от подцепа передней ноги противника под пятку, защита от подсада
Захлёт голени наружу	Техника подсечки.
Скручивание из стойки готовности с разворотом на 180 градусов. Скручивание из стойки готовности с разворотом на 180 градусов – разворот на 180 градусов с захлестом голени внутрь.	
И.П. Ноги широко разведены, руками фиксация за ступни. Подбородок касается пола. Вращение головой влево и вправо.	
Шпагат, прямой (правый, левый), поперечный.	
Перекаты с ноги на ногу с фиксацией ступней ладонями рук	Элементы формальных комплексов ката.
Круговые вращения бёдрами вправо и влево;	
Круговые вращения туловищем вправо и влево;	
Поворот туловища вправо и влево на 90 градусов на опорной ноге и разворотом локтя на 180 градусов	Инерционный бросок с фиксацией подошвенной частью ноги противника ног спереди
Выход прыжком в стойку всадника, удар-толчок двумя руками от себя	Стойка всадника. СФП – силовоскоростная тренировка.
Выход в стойку кибодо-дачи. Разворот в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу	Стойка кибодо-дачи; Бросок толчком вперед с фиксацией переднего колена
Выход в стойку кибодо-дачи. Круговые маховые движения руками в плоскости параллельной плоскости пола с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	Стойка кибодо-дачи; Бросок через ногу – передняя подножка.
Выход в стойку кибодо-дачи. Круговые маховые движения руками в плоскости перпендикулярной плоскости пола с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	Стойка кибодо-дачи; Технические действия каратэ.
Выход в стойку зенкуцу-дачи. Встречное движения руками в плоскости перпендикулярной плоскости пола	Стойка зенкуцу-дачи; Технические действия каратэ.

с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	
Круговые вращения руками вперёд	Удар ребром ладони сверху, формальный комплекс – тайкиоку
Круговые вращения корпусом с ударом цуки.	Удар – цуки, формальный комплекс тайкиоку.
Вращение предплечьями наружу, Вращение предплечьями наружу, удар цуки	формальный комплекс тайкиоку.
Вращение предплечьями внутрь, Вращение предплечьями внутрь с ударом цуки	Формальный комплекс – тайкиоку

2-й вариант разминки:

Описание упражнения	Примечание
Самомассаж, растираем ладони	
Самомассаж, растираем лицо, ушу, область поясницы	
Самомассаж, простукиваем область поясницы, область поясницы – живот, область груди – лопатки, плечи.	
Самомассаж, растираем колени.	
Наклоны вперёд из стойки готовности, самомассаж БАТ;	
Наклоны к правой и левой ноге из задней позиции, самомассаж БАТ;;	
Самомассаж по внутренней части голени;	
Дракон смотрит на солнце. И.П. Ноги прямые, туловище согнуто, руки упираются ладонями в колени. Поочерёдно поворачиваем голову влево и вправо.	
Осаживание вниз в стойке всадника с разведёнными ступнями в стороны с отведением коленей назад	
Самомассаж, простукиваем колени спереди, изнутри, снаружи	
Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра; Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра перешагиванием назад;	Защита от задней подножки переступанием назад
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Махи ногами по 45 градусов внутрь	Подцеп передней ноги противника под пятку
Круговые махи ногами наружу	Защита от подхвата
И.П. полный присед. Круговые махи ногами наружу вставая из положения полного приседа	
Выход в переднюю позицию на 3 счёта с разворотом на 180 градусов;	Передняя позиция; Техника инерционного броска с выбивом задней ноги.
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Захлёт голени внутрь;	Защита от подцепа передней ноги противника под пятку, защита от подсада
Захлёт голени наружу	Техника подсечки.
Заклёт пяткой перед бедром	Бросок толчком назад при зашагивании с внешней стороны

	передней ноги противника
Имитация подцепа.	Подцеп
И.П. Ноги широко разведены, руками фиксация за ступни. Подбородок касается пола. Вращение головой влево и вправо.	
И.П. Ноги широко разведены, руками фиксация поочерёдно за левую и правую ступню.	
И.П. Ноги широко разведены. Руки вперёд, спина прямо – волновое движение туловищем; Руки вверх, спина прямо – волновое движение туловищем.	
Шпагат, прямой (правый, левый), поперечный.	
Круговые вращения бёдрами вправо и влево;	
И.П. стойка всадника. Разворот влево с переходом в переднюю позицию. Не распрямляя передней ноги, мах задней ногой – выход в переднюю позицию. Разворот в противоположную сторону – маховое движение руками.	Техника подцепов.
Складка. И.П. Ноги вместе. Не сгибая ног касаемся туловищем (головой) колен, руками фиксируем за пятки.	Техника каратэ – броски с использованием туловища.
И.П. Ноги на ширине плеч, полусогнуты. Выпрямляя ноги переходим в складку. Руки совершают круговое вращение в плоскости перпендикулярной плоскости пола.	Бросок через спину.
И.П. Ноги на ширине плеч. Скрутка (1-й счёт); Раскручиваясь, переход в промежуточное положение - ноги на ширине плеч, полусогнуты, одна рука внизу, другая верху. Выпрямляя ноги переходим в складку. Руки совершают круговое вращение в плоскости перпендикулярной плоскости пола.	Бросок через спину. Составная часть традиционной формы каратэ.
И.П. Ноги на ширине плеч. Перемещение в позицию зенкуцу-дачи, руки совершают круговое вращение в плоскости перпендикулярной плоскости пола. Скрёстный шаг – полный присед; Раскручиваясь, переход в промежуточное положение - ноги на ширине плеч, полусогнуты, одна рука внизу, другая верху. Выпрямляя ноги переходим в складку. Руки совершают круговое вращение в плоскости перпендикулярной плоскости пола.	Бросок через спину. Составная часть традиционной формы каратэ.
И.П. Ноги на ширине плеч. Перемещение в позицию зенкуцу-дачи, прямой удар одноимённой рукой. Скрёстный шаг – полный присед, одна рука внизу, другая верху; Раскручиваясь, переход в промежуточное положение - ноги на ширине плеч, полусогнуты, одна рука внизу, другая верху. Выпрямляя ноги переходим в складку. Руки совершают круговое вращение в плоскости перпендикулярной плоскости пола.	Бросок через спину. Составная часть традиционной формы каратэ.
Круговые вращения туловищем вправо и влево;	
Поворот туловища вправо и влево на 90 градусов на опорной ноге и разворотом локтя на 180 градусов	Инерционный бросок с фиксацией подошвенной частью ноги противника ног спереди

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочная нагрузка для спортивно-оздоровительной группы планируется тренером-преподавателем ежегодно, на основании планов-графиков для каждого из этапов спортивной подготовки, предусмотренных настоящей программой.

Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки для 1 степени обучения

Наименование	Месяцы									Σ
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	0,5		0,5		0,5				0,5	2
Общая физическая подготовка	11	10	4	10	5	3	6	3	8	60
Специальная физическая подготовка	3	3	4	3	3	4	3	4	3	30
Тактико-техническая подготовка	2	3	4	3	2	4	4	6	2	30
Техника иных видов спорта	1	1	1	1			2		2	8
Восстановительные мероприятия и здоровьесберегающие технологии	0,5		0,5		0,5	1		1	0,5	4
Воспитательная работа		1		1	1		1			4
Контрольные испытания, соревнования			2			2		2		6
Всего за месяц	18	18	16	18	12	14	16	16	16	144
Всего за год	144									

Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки для 2 степени обучения

Наименование	Месяцы									Σ
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1	2		2	12
Общая физическая подготовка	7	6	4	7	7	5	4	4	6	50
Специальная физическая подготовка	3	4	4	3	3	5	6	8	4	40
Тактико-техническая подготовка	12	9	9	10	5	5	6	8	6	70
Техника иных видов спорта	2	2		2	2				2	10
Восстановительные мероприятия и здоровьесберегающие технологии			2			2	2	2		8
Воспитательная работа	2	2		2		2	2	2	2	14
Контрольные испытания, соревнования		2	2			2	2	2	2	12
Всего за месяц	28	26	22	26	18	22	24	26	24	216
Всего за год	216									

Индивидуальная соревновательная нагрузка планируется тренером-преподавателем ежегодно для каждого из обучающихся, в соответствии с целями и задачами текущего учебного года, на основании планов-графиков для ступени обучения, планируемой спортивной результативности для каждого из обучающихся и календаря спортивных соревнований, предусмотренных настоящей программой.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
(отделение каратэ)

№ п/п	Этап обучения	Год обучения	Объем соревновательной нагрузки (в часах)		
			Минимальный	Оптимальный	Предельный
1	Спортивно- оздоровитель- ный	1-2	2	4	8
2		3-4	4	6	10
3		5-6	4	8	14
4		Свыше 6	6	12	18

При составлении плана работы режим тренировочной работы устанавливается из расчёта 36 недель занятий в условиях школы и спортивно-оздоровительного лагеря (тренировочного сбора).

Ежегодно необходимо планировать проведение не менее одного спортивно-оздоровительного лагеря или тренировочного сбора, продолжительностью от 10 до 21 дня.

Вариант планирования индивидуальной подготовки
в режиме спортивно-оздоровительного лагеря

Количество недель – 3;
Количество занятий – 9;
Количество часов – 18.

Неделя	Занятие	Кол-во часов	Раздел	Упражнения	Продолжительность, мин.
1	1 – 3	3 занятия по 2 часа = 6 часов	ОФП	Бег	5
				Разминка	20
				Силовая подготовка	20
			СФП	Упражнения на развитие гибкости	20
			ТТП	Стойки, Кихон, ката	25
2	4 – 6	3 занятия по 2 часа = 6 часов	ОФП	Бег, прыжки	10
				Разминка	20
				Силовая подготовка	20
			СФП	Упражнения на развитие гибкости	15
			ТТП	Кихон, ката	25
3	7 – 9	3 занятия по 2 часа = 6 часов	ОФП	Бег или игровые упражнения	15
				Разминка	20
				Силовая подготовка	15
			СФП	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	15
			ТТП	Кихон-иппон, ката	25

**IV. Программный материал для практических занятий по
каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
Техническая подготовка**

Тема	1 ступень			2 ступень			
	Год обучения			Год обучения			
	1-2	3-4	5-6	7	8	9	10
Формирование ударных поверхностей		+	+	+	+	+	+
Формирование понятий гедан, чудан, дзёдан.	+						
Формирование понятия хикитэ	+	+					
Формирование понятия ханми (разворот бедер под углом 45 ⁰)	+	+	+				
Формирование понятия маай				+	+	+	
Формирование понятия заншин				+	+	+	+
<u>Стойки:</u>							
Шизентай	+						
Хайсоку-дачи	+						
Мусуби-дачи	+						
Хачиджи-дачи	+						
Хэйко-дачи	+						
Реноджи-дачи		+					
Зенкутсу-дачи	+						
Куокутсу-дачи	+	+					
Кибо-дачи	+	+					
Фудо-дачи		+					
Шико-дачи		+	+				
Санчин-дачи		+	+				
Косэ-дачи					+		
Некоаши-дачи			+	+			
Хангетсу-дачи							+
Моно-дачи						+	
<u>Удары:</u>							
Руками:							
Чоку-цки	+						
Ой-цки	+						
Гиаку-цки		+					
Кидзами-цки			+				
Тате-цки							+
Яма-цки					+		
Мороте-учи						+	
Маваши-учи		+					+
Ура-цки					+		
Каги-цки				+			
Хайто-учи					+		
Уракен-учи		+					
Тетсуи-учи		+					
Эмпи-учи				+			
Шуто-учи	+						
Нукитэ	+						
Иппон-нукитэ						+	
Нихон-нукитэ						+	
Кумадэ-цки							+
Хиракен-цки							+
Ногами:							
Мае-гери-кеаге	+						
Кидзами-мае-гери		+					
Маваси-гери	+						

Усиро-маваси-гери Усиро-гери Какато-гери Йоко-гери-кекоми Йоко-гери-кеаге Микадзуки-гери Ура-микадзуки-гери Фумикоми Фумикери Хидза-гери Уширо-ура-маваши-гери Тоби-мае-гери Тоби-йоко-гери Тоби-микадзуки-гери Тоби-усиро-гери				+			+
<u>Блоки:</u> Гедан-барай Учи-удэ-уке Сото-удэ-уке Аге-уке Шуго-удэ-уке Мороте-уке Осае-уке Нагаши-уке Дзюдзи-уке Сокуй-уке Теншо-уке Хайшо-уке Сейруто-уке Хейван-уке Каки-ваки-уке Отоши-уке Хайто-уке Какуто-уке Кейто-укэ	+						
<u>Перемещения:</u> Тэн-но-ката-омотэ Тэн-но-ката-ура В зенкуцу-дачи вперёд В зенкуцу-дачи назад В кокуцу-дачи вперёд В кокуцу-дачи назад В кибо-дачи Смешанные перемещения Сориаши (смещение назад) Тай-сабаки (уход с линии атаки вбок, под углом 45°, с вращением) Кругова техника	+						
<u>Кихон:</u> Гохон-кихон-кумитэ Санбон-кихон-кумитэ Ипон-кихон-кумитэ Каеши-кихон-кумитэ Окури-кихон-кумитэ Джиу-ипон-кумитэ Шахо(хапо)-кумитэ	+	+					

положения сидя)	+						
Кувырок вперед через плечо (из положения стоя)			+	+			
Кувырок вперед через партнера							
Колесо				+	+		
Рандат					+	+	
Сальто						+	+
Гимнастический мост (из положения лежа)							+
Складка (из положения сидя)	+	+					
Складка (из положения стоя)	+						
Прямой шпагат	+	+	+	+	+	+	+
Поперечный шпагат	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+	+

Физическая подготовка

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы порядковых, общеподготовительных, специальных и игровых упражнений.

Строевые (порядковые) упражнения:

Различные построения и перестроения в одну, две шеренги, и в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание в строю, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Общеподготовительные упражнения:

Упражнения в ходьбе:

Ходьба прямо, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне подошвы. Ходьба с поворотом туловища, с наклоном вперёд, с прогибом назад.

Упражнения в беге:

Прямой бег, бег спиной вперёд, крестным шагом, прыжками правым и левым боком. Бег с нанесением прямых ударов руками. Олений бег. Со сменой направления по команде. Бег с подниманием прямых ног вперёд, с захлёстыванием ягодиц пятками, с высоким подниманием бедра.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положения (из основной стойки, на коленях, сидя, лёжа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки, сгибание в тазобедренном суставе, приседание, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлении, круговые махи, махи с разворотом, но 180, 360 градусов. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из различных исходных положений. Прыжки. Ходьба, прыжки прямо, боком, спиной вперёд в положении полного приседа.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Поднимание туловища из положения лёжа на спине с поворотом на 45 градусов. Угол, из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса. Различные сочетания этих упражнений.

Работа в парах для укрепления мышц туловища:

Поднимание туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра в грудь. Поднимание прямых ног с преодолением сопротивления партнёра в ноги, с опусканием ног прямо и под углом в 45 градусов.

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре, в стойке на руках с упором ног в стену, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Лазание по канату, шесту, лестницы. Перетягивание каната. Альпинистская подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной поверхности вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый занимающийся). Выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны вперёд, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, на барьерном шаге, на обратном барьерном шаге). То же с помощью партнёра. Махи ногами вперёд, назад, в стороны. Круговые движения, направленные на развитие подвижности суставов. Мостик, «бабочка», «лягушка». Шпагат прямой и поперечный. Поворот в шпагате вправо лево. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд и назад, через плечо вперёд и назад, с места, с разбега и прыжка. Прыжки в стойках, со сменой стойки. Прыжки в стойке всадника с поворотом на 90, 180, 360 градусов. Стойка на голове, руках, лопатках. Упражнения с различными предметами. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Равновесия при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягодице. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, снегу, песку. Метание мяча, диска, гранаты, копья. Прыжки в упоре лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается). Выполнение различных упражнений с использованием резинки. Различные эстафеты.

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанцию для девушек на 3 км, для юношей на 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

Упражнения на реакцию:

Игровые упражнения в парах:

Один из партнёров становится за спину занимающегося, работающего над совершенствованием реакции. Произвольно перебрасывает лёгкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Обучающийся, выполняющий упражнение должен его поймать (отбить выбранным технически элементом).

Партнёры становятся спиной друг к другу. По команде один из партнёров убегает, другой ловит после обязательного разворота на 180 градусов.

Игра в «в ножки». Обучающиеся, взявшись за руки, наступают друг другу на ноги. Задача не допустить наступания на ноги.

Стоя друг перед другом один из занимающихся должен опустить руку между ладонями своего партнёра. Задача партнёра «запятнать» руку.

Специальные (имитационные и подводящие) упражнения

Упражнения для развития быстроты:

Многократное исполнение технических элементов с максимальной скоростью. Выполнения традиционных форм с максимальной скоростью. Перемещение в стойках по команде с максимальной скоростью. Выполнение технических элементов по звуковой команде с максимальной скоростью. Выполнение технических элементов в прыжках (в том числе и непосредственно входящих в программу обучения). Выпрыгивание вверх из различных положений.

Упражнения для развития «взрывного усилия»:

Прыжки из упора лёжа с хлопком: руки прямые, руки постоянно согнутые (туловище пола не касается), с распрямлением рук. Рывок вперёд, из положения, лёжа (туловище пола не касается), до объекта в соревновательном режиме. Многократный рывок вперёд, из положения, лёжа, (туловище пола не касается). Из положения, стоя, падение вперёд на согнутые руки, возвращение в исходное положение прыжком, специальные упражнения с поясом.

Подводящие упражнения для освоения технического арсенала каратэ:

Прямой удар рукой, для формирования правильной траектории движения разбивают его на несколько фаз: на счет 1- рука находившаяся в исходном положении начинает медленно двигаться в перед, а передняя рука начинает движение назад, одновременно вращаясь по оси, на середине движения происходит остановка; на счет 2- руки начинают движение соответственно вперед и назад до конца.

Для формирования правильного выполнения реверса из положения руки впереди кулаки сжаты на счет 1- одна рука резко движется назад до исходного положения; на счет 2- вторая рука выполняет тоже; на счет 3- обе руки одновременно медленно двигаются вперед.

Прямой удар задней ногой, из положения, сидя на одном колен, не распрямляя передней (опорной) ноги.

Прямой удар опорной ногой в прыжке, из положения, стоя на одной ноге.

Круговой удар ногой из низкой стойки всадника.

Круговой удар задней ногой из длинной передней позиции.

Изометрические упражнения для освоения ногами в различных плоскостях.

Изучение ударов ногами по фазам. Например, на счёт 1 – вынос колена, на счёт 2 – резкий удар, на счёт 3 – возвращение в исходную позицию.

Из задней позиции подъём согнутой передней ноги с использованием одноимённой руки для освоения кругового удара ногой.

Работа в парах:

Из одноимённой стойки, взявшись за руки, поочерёдно перенос ноги с внешней стороны в плоскости параллельной плоскости пола через сцепленные руки (для освоения обводного удара ногой).

Упражнения для самостраховки при падении:

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя на одном колене.

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя.

Кувырок назад с выходом в переднюю позицию.

Страховка при падении вперёд на полусогнутые руки.

Перекат на полу с правого бока на левый с имитацией страхующего элемента рукой.

Перекат на полу из положения полный присед на спину с имитацией страхующего элемента руками.

Страховка перекатом через спину партнёра.

Игровые упражнения:

Целесообразно уделить внимание изучению различных видов борьбы, выполняемых в игровой или упрощенной форме (сумо, борьба ногами, борьба сидя, борьба за палку, «пятнашки»), а также таким подвижным играм, как: баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, регби, волейбол с использованием ног, «регби-бол», «салочки», и т.п.

Техника иных видов спорта

При организации образовательной деятельности рекомендуется обогащать навыки обучающихся изучением техники иных видов спорта. В первую очередь к ним относятся, виды спорта близкие по базису, геометрии движений или отдельным прикладным аспектам [32,34]. К таким видам спорта можно отнести: спортивную гимнастику, бокс, дзюдо и самбо.

Гимнастика

Группировки и перекаты

Группировка – основное подготовительное упражнение для кувырков и сальто. От умения хорошо группироваться во многом зависит качество выполнения этих упражнений. Чем плотнее группировка и чем быстрее она взята, тем выше скорость вращения гимнаста и тем качественнее сделано упражнение.

Группировка – это положение тела, в котором согнутые в коленях ноги, хватом за голени (стопы и колени слегка разведены), сильно притянуты руками к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу. Группировка выполняется в положениях седа на полу, приседа и лежа на полу. Вначале группировку рекомендуется выполнять медленно, затем быстро.

Широкая группировка

В некоторых акробатических упражнениях (перекаты и сальто в сторону) применяется широкая группировка, при которой захват руками за бедра выполняется снизу снаружи, у подколенных впадин. Обучение широкой группировке целесообразно начинать в положении неглубокого приседа, затем лежа на спине.

Выполняя перекат, гимнаст последовательно касается пола отдельными частями тела, не переворачиваясь через голову. Перекаты применяются в основном как подводящие упражнения и при самостраховке. Значение их как самостоятельных элементов невелико.

Перекаты изучаются в следующей последовательности:

1. Перекаты в группировке (назад-вперед) лежа на спине из положения сидя.
2. То же из упора присев.
3. Перекат назад из упора присев в стойку на лопатках.
4. Перекат из стойки на лопатках в упор присев.
5. Из положения, лежа на груди, руки вверху, перекат в сторону прогнувшись.
6. Из стойки на коленях, перекат в сторону в группировке.
7. Сочетание перекатов, прогнувшись и в группировке.
8. Круговой перекат из седа ноги врозь с захватом руками снаружи под колени.

Ложась на бок, перекатиться через спину на другой бок и с поворотом сесть ноги врозь, лицом в другую сторону.

9. Перекаты в широкой группировке (влево и вправо), лежа на спине.

10. Перекат вправо из стойки на правом колене, левая - в сторону на носок, руки в стороны; последовательно опираясь предплечьем и плечом правой руки, лечь на правый бок (в широкой группировке), перекатиться на спину, затем на левый бок, встать на левое колено, правая в сторону на носок, руки в стороны.

11. Перекат вправо из стойки ноги врозь в стойку ноги врозь.

Стойки выполняются силой и махом. Необычное положение тела, уменьшенная площадь опоры предъявляют повышенные требования к состоянию органов равновесия, к силе и работоспособности мышц туловища, плечевого пояса и рук. Выполнение статических упражнений, связанных с большими силовыми напряжениями, приводит к задержке дыхания и натуживанию. Учитывая это, необходимо следить за дозировкой, чередовать статические упражнения с динамическими. Обучая таким упражнениям, следует систематически напоминать занимающимся о необходимости равномерного и глубокого дыхания.

Стойка на голове. При выполнении стойки на голове руки должны быть на ширине плеч, пальцы врозь. Кисти рук незначительно повернуты кнаружи (указательные пальцы параллельны друг другу). Голова располагается перед руками так, чтобы между точками опоры был равносторонний треугольник. Опирается следует верхней частью лба (голову назад не наклонять). Вес тела равномерно распределен на руках и голове. Туловище с ногами составляет почти прямую линию.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев, руки впереди ног на 15–25 см, наклониться вперед до касания головой мата и точно определить место постановки головы.

2. Стойка на голове с согнутыми ногами с помощью. Упражнение выполняется толчком двумя ногами.

3. Стойка на голове с согнутыми ногами. С помощью партнера медленно выпрямить ноги.

4. Стойка на голове толчком двумя ногами из упора присев.

5. Стойка на голове махом одной ноги и толчком другой.

Стойка на руках. Руки располагаются на ширине плеч, кисти немного повернуты кнаружи, пальцы врозь. Стойка выполняется с небольшим прогибом в поясничной части позвоночника, однако в плечевых и грудино-ключичных суставах тело должно быть максимально выпрямлено.

Последовательность обучения:

1. В упоре присев на одной, другая нога сзади на носке, изучить положение рук и плечевого пояса.

2. Из стойки на левой ноге, правая вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, толчком одной и махом другой, стойка на руках.

Выполняя это упражнение, надо следить за тем, чтобы занимающиеся, наклоняясь вперед, не опускали руки и держали спину несколько прогнутой. При этом следует предостеречь юных гимнастов от сгибания тела в тазобедренных суставах и чрезмерного прогибания в грудной и поясничной частях позвоночника.

Чтобы облегчить занимающимся выполнение стойки, помогают, стоя сбоку, со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук гимнаста), а второй рукой захватив ученика за голень маховой ноги. Поднятая рука является ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами.

3. Из этого же исходного положения, стойка на руках у стенки.

4. Стойка на руках самостоятельно.

Перевороты характеризуются переворачиванием тела гимнаста через голову с опорой о пол руками или руками и головой. Полуперевороты (подъем разгибом, кульбит) характеризуются неполным вращением, прыжком с одной части тела на другую (например, с рук на ноги).

Переворот в сторону. Из стойки лицом по направлению движения, поднять руки вперед-вверх, ладонями вперед и сделать шаг левой ногой. Наклонившись вперед (спина напряжена), опереться о пол левой рукой (пальцы влево) на расстоянии шага от левой ноги, выполнить мах правой ногой назад с поворотом направо и, оттолкнувшись левой ногой, выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнуться левой рукой и

приземлиться на правую ногу; затем, оттолкнувшись правой рукой, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. Стойка на руках с помощью. Освоение этого упражнения существенно облегчает изучение переворота в сторону.

2. Стойка на руках ноги врозь, махом одной и толчком другой, с поворотом на 90° (поворот осуществляется направо, если первой о пол опирается левая рука, и, наоборот, налево, если о пол первой опирается правая рука). Помогать, стоя спереди, со стороны спины, облегчая выход в стойку поддержкой за ноги и поясницу. Поддержку оказывать скрестным захватом (левая рука страхующего касается правой стороны тела выполняющего, правая рука – левой стороны), помогая ему переворачиваться и препятствуя выходу из плоскости движения.

3. Переворот в сторону с помощью и самостоятельно. При выполнении следить за тем, чтобы движение шло в одной плоскости, руки и ноги опирались о пол примерно на равном расстоянии друг от друга, на одной линии. С этой целью рекомендуется выполнять переворот, ставя руки и ноги на заранее начерченные мелом кружки.

Целесообразно освоить переворот вначале в одну сторону, а затем, в другую. Одновременное изучение переворота в обе стороны, особенно в начале обучения, не эффективно.

4. Переворот в сторону с 3 шагов, с темпового прыжка, с разбега. Конечное положение переворота может быть различным и зависит от последующего элемента в соединении.

Переворот вперед с опорой руками и головой. Из основной стойки, присесть и поставить руки на пол на расстоянии одного шага от ног, разогнув ноги, опереться головой несколько впереди рук (точки опоры руками и головой образуют равносторонний треугольник). Не задерживаясь в стойке на голове согнувшись, энергично разогнуться в тазобедренных суставах. Последующее торможение движения ног с активным выпрямлением рук позволяет гимнасту выполнить переворот. В полете следует максимально прогнуться, наклонив голову назад. Приземляться надо на носки прямых ног с последующим незначительным сгибанием их в коленных суставах. Расстояния от места толчка ногами до места опоры руками и от места опоры руками до места приземления примерно равны.

Последовательность обучения:

1. Стойка на голове.

2. В стойке на голове, сгибание в тазобедренных суставах (ноги прямые) до касания пола носками и возвращение в исходное положение (с помощью и самостоятельно).

3. Стоя спиной к стене на расстоянии одного шага, опереться о стену лопатками и согнутыми руками за головой. Активно разогнув руки, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, перейти в стойку руки вверх. По мере овладения движением расстояние от стены увеличивают.

4. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах (ступни опираются о пол на ширине стопы), руки вперед. С помощью партнера, подав вперед колени и таз и наклонив голову назад, встать прогнувшись.

5. Лежа на спине согнувшись, разогнуться (с помощью двух товарищей) и встать на ноги руки вверх.

6. В стойке на голове согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах почти до касания носками пола. В момент потери равновесия вперед, резко разогнуться ногами вверх-вперед и, активно оттолкнувшись руками, вскочить на ноги. Помощь оказывать одной рукой под плечо, а другой под поясницу. В начале обучения целесообразно помогать вдвоем.

7. Переворот с опорой руками и головой с небольшого возвышения (2–3 гимнастических мата) с помощью. Постепенно высота уменьшается.

8. Переворот с опорой руками и головой с помощью и самостоятельно.

9. Выполнение упражнения с приземлением на возвышение из 2–3 гимнастических матов.

Из упора лежа согнувшись, энергично разогнуться в тазобедренных суставах, сильно оттолкнуться руками, прогибаясь и наклоняя голову назад, встать на ноги.

Обучение подъему разгибом целесообразно начинать после освоения занимающимися переворота вперед с опорой руками и головой.

Для создания правильного представления о толчке руками и направлении движения ногами выполняют следующие упражнения:

а) из упора лежа согнувшись (руки у плеч), с помощью партнера, помогающего за ноги, выход в стойку на руках;

б) из этого же исходного положения, разогнуться и лечь на руки партнеров.

Далее следует переходить к изучению подъема разгибом в целом:

а) вскок разгибом с возвышения (2–3 гимнастических мата). Помогать одной рукой под плечо, другой – под поясницу;

б) подъем разгибом с помощью и самостоятельно на ровном месте;

в) подъем разгибом на возвышение из 2–3 гимнастических матов (это упражнение направлено на совершенствование в технике движения).

Переворот вперед

С двух-трех шагов разбега сделать темповый прыжок и, опираясь прямыми руками о пол, быстрым махом одной и толчком другой ноги, не подавая плечи вперед, выйти в стойку на руках. «Тормозя» движение маховой ноги, присоединить толчковую и оттолкнуться руками от пола. Толчок руками (в плечах) выполняется в момент прохождения телом вертикали. Субъективно гимнаст как бы наталкивается на прямые руки. В полете тело гимнаста умеренно прогнуто, руки вверх, голова наклонена назад. Приземлившись на носки прямых ног, опуститься на всю стопу.

Последовательность обучения:

1. Партнер, наклонившись вперед с округленной спиной, захватывает запястья гимнаста, находящегося в стойке на руках. Выполняющий прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника и ложится на спину партнера. Медленно выпрямляясь, партнер переворачивает гимнаста.

2. Махом одной и толчком другой, стойка на руках. Партнер, стоя сбоку, рукой ограничивает движение ног назад.

3. То же с двух-трех шагов разбега с помощью двух занимающихся, которые, взявшись за руки, располагаются лицом друг к другу и боком к линии разбега. Необходимо следить, чтобы «нижние» руки страхующих приходились на уровне поясницы гимнаста, а «верхние» – на уровне его бедер. Руки партнеров должны встречать ноги выполняющего.

4. Переворот вперед на поясе.

5. Переворот вперед с помощью и самостоятельно. Помощь оказывается одной рукой за плечо, другой под поясницу.

В стойке на руках, теряя равновесие в сторону передней поверхности тела и прогибаясь в пояснице, согнуть и быстро разогнуть ноги в коленях, энергично согнуться в тазобедренных суставах и оттолкнуться руками от пола. Тормозя движение ног и поднимая плечи и руки вверх, приземлиться на носки напряженных ног и в темпе подпрыгнуть. В зависимости от последующего элемента в соединении ноги ставятся ближе или дальше от места постановки рук.

Последовательность обучения:

1. Стойка на руках с небольшим прогибом и согнутыми в коленных суставах ногами с помощью и самостоятельно. Следить за тем, чтобы не было сгибания в тазобедренных суставах.

2. Из этого же исходного положения, выпрямить ноги и, сгибаясь в тазобедренных суставах, упор стоя согнувшись и быстрый выход в стойку руки вверх.

3. Кульбит с возвышения (2–3 гимнастических мата).

4. Кульбит на ровном месте через веревочку, протянутую на высоте 50–60 см.

5. Кульбит на возвышение (2–3 гимнастических мата). Упражнения 3, 4, 5 выполняются с помощью и самостоятельно с последующим обязательным прыжком вверх.

Рондат (переворот с поворотом) применяется в старших разрядах как элемент, позволяющий перейти от разбега к упражнениям, выполняемым спиной по направлению движения (перевороты назад, заднее сальто и др.). От качества выполнения этого элемента во многом зависит и качество выполнения последующего упражнения.

Рондат влево выполняется после темпового прыжка на правой ноге махом правой назад-вверх и толчком левой. Одновременно с этим гимнаст наклоняется вперед (сгибание в тазобедренных суставах ощущаться не должно) и опирается левой рукой о пол (пальцы наружу) на расстоянии шага от левой ноги. В конце взмаха ногой назад он поворачивается правым плечом вперед и опирается о пол правой рукой (пальцы вперед). Прямые руки ставятся на пол примерно на ширине плеч (объективно они несколько сгибаются, в особенности при сложных прыжках). Пройдя стойку на руках и завершив поворот кругом, надо соединить ноги (туловище в этот момент находится к полу под углом примерно 70°) и затем, резко согнувшись в тазобедренных суставах и тут же затормозив движение ног, оттолкнуться руками от пола. Быстро поднимая плечи, приземлиться на носки слегка согнутых и напряженных ног. Техника выполнения рондата несколько изменяется в зависимости от скорости разбега и от последующего элемента в соединении. Так, если после рондата следует переворот назад, то упражнение выполняется без высокого прыжка, со значительным продвижением назад; для заднего сальто рондат выполняется с высоким вертикальным прыжком вверх и со взмахом руками.

Обучать рондату целесообразно после освоения переворота в сторону и курбета.

Последовательность обучения:

1. Из основной стойки лицом по направлению движения, переворот в сторону с поворотом спиной по ходу движения, руки вверх. Следить за тем, чтобы разбег, место опоры руками и ногами находились на одной линии.

2. То же, но не с последовательной постановкой ног, а с приставлением свободной ноги в момент приземления. Наряду с прямолинейностью движения надо добиваться быстрого подъема плеч и рук вверх при приземлении. По мере повторения упражнения от учащихся требуют соединения ног при прохождении стойки на руках и выполнения прыжка со взмахом руками вверх.

3. Рондат с 2–3 шагов разбега. Для овладения хорошим толчком руками это упражнение выполняют через веревочку, протянутую на уровне пояса гимнаста, а также с приземлением на возвышение из 2–3 матов.

Чтобы занимающиеся делали упражнение прямолинейно, следует применять зрительный ориентир в виде неширокого коридора, границы которого нанесены мелом.

При завершении рондата правильным по технике прыжком вверх целесообразно страховать гимнаста от падения на спину, поддерживая его сзади под лопатки. Выполняя рондат без страховки, занимающийся вынужден, чтобы не упасть назад, ставить ноги далеко от места толчка руками. Такая постановка ног неправильна. Закрепление этой ошибки тормозит соединение рондата с другими акробатическими упражнениями.

Из основной стойки отвести руки назад. Затем, приседая (с опорой на пятки), быстро послать руки вперед-вверх-назад и прыгнуть вверх-назад (сильно толкаясь ногами). В полете прогнуться, подавая таз вверх и отводя голову назад, ноги в коленях

расслабить. Руки ставятся прямыми (объективно они немного сгибаются в локтевых суставах), пальцы вперед.

В момент прохождения стойки на руках надо резко разогнуть ноги в коленях и быстро согнуться в тазобедренных суставах. Тормозя движение ног, оттолкнуться руками и перейти в фазу полета. Поднимая плечи и руки, приземлиться на прямые ноги.

Для переворота назад характерны две фазы полета – до и после опоры руками, равные по высоте и длине. Переворот выполняется в одном ритме, с высокой скоростью, причем фазы полета почти незаметны.

Изучать переворот назад целесообразно лишь после освоения простых акробатических прыжков, в том числе курбета.

Обучение перевороту назад следует начинать с медленных переворотов. Умение делать их поможет юным гимнастам лучше осознать основные детали техники переворота назад, привыкнуть в облегченных условиях к переворачиванию через голову и предупредит появление защитной реакции.

Последовательность обучения:

1. Медленный переворот назад с помощью. Гимнасты стоят спиной друг к другу, руки вверху. Партнер захватывает выполняющего за запястья и, медленно наклоняясь вперед, переворачивает его до касания пола руками (выполняющий в это время ложится на спину, наклоняет голову назад и, прогибаясь в пояснице, сгибает ноги в коленях). Затем из стойки на руках гимнаст выполняет курбет. В первых попытках целесообразна помощь третьего. Он помогает гимнасту выйти в стойку на руках.

2. Медленный переворот назад с помощью двух партнеров. Гимнаст поднимает руки, отводит голову назад и, максимально прогибаясь, ложится спиной на руки двух занимающихся, стоящих лицом друг к другу (в этом положении ноги согнуты в коленях). Продолжая переворот, партнеры ставят выполняющего в стойку на руках, после чего он выполняет курбет.

3. Из основной стойки, отвести руки назад (до отказа), взмахнуть руками вперед-вверх-назад (одновременно приседая с опорой на пятки и отводя голову назад) и прыгнуть вверх-назад. Чтобы не упасть на спину при приземлении, надо выставить одну ногу и сделать несколько шагов назад.

4. Переворот назад с помощью (под ступни). Гимнаст становится на ладони партнера, сидящего на полу ноги врозь лицом к нему. Во время выполнения переворота партнер подбрасывает гимнаста. Страховать поясом. Следить за тем, чтобы голова и руки гимнаста отводились назад. Не допускать преждевременного сгибания ног в тазобедренных суставах.

5. Переворот назад из стойки руки вверх. Это упражнение предупреждает повороты головы при толчке ногами и в полете. Во время выполнения этого упражнения необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся делали присед с небольшим наклоном вперед и видели свои руки перед постановкой их на пол. Поддерживать гимнаста надо поясом, подкручивая его одной рукой под бедро.

6. Переворот назад с помощью ручного пояса. На первых занятиях рекомендуется выполнять относительно высокий переворот, с тем, чтобы занимающиеся могли заранее видеть место постановки рук и ставить их сверху. Поддерживать надо вдвоем, одновременно подкручивая гимнаста свободной рукой под бедро.

7. Из стойки на руках, курбет и переворот назад (на поясе). После выполнения курбета руки идут сразу вверх-назад. Курбет и переворот назад должны выполняться слитно.

8. Два переворота назад на поясе. Упражнение направлено на совершенствование первого переворота.

9. Переворот назад с помощью и самостоятельно. Если гимнаст уверенно делает переворот назад на поясе, то можно перейти к выполнению этого упражнения с помощью преподавателя, страхующего одной рукой под поясницу, другой – под бедро, а затем

только одной рукой под поясницу. Первые самостоятельные попытки надо чередовать с выполнением упражнения с помощью.

Переворот назад после рондата – одно из основных акробатических соединений. Поэтому изучать его надо весьма тщательно и отводить на это достаточное время.

Последовательность обучения:

1. Переворот назад из упора, стоя согнувшись. Страховать ручным поясом. Партнеры, стоя с боку, берутся одной рукой за веревку около пояса, другой подкручивают под бедро.

2. Из стойки на руках, сгибаясь в тазобедренных суставах, поставить прямые ноги близко к рукам и выполнить переворот назад.

3. Курбет – переворот назад. Ноги после курбета следует ставить ближе к рукам.

4. Два-три переворота назад в темпе.

5. Рондат с близкой постановкой ног к рукам без последующего высокого прыжка вверх. Освоение этого упражнения идет одновременно с изучением предыдущих.

6. Выполнение соединения в целом с места с помощью пояса для страховки. Для того чтобы правильно расположить веревки пояса, выполняющий становится спиной по направлению разбега и, надев пояс для страховки, поворачивается в ту же сторону, что и при выполнении рондата. Страхуют, стоя сбоку (слева, если поворот выполняется налево), держа веревку в руке, одноименной толчковой ногой, а другой рукой подкручивая снизу под бедро.

Затем упражнение выполняется с 2–3 шагов и с небольшого разбега. Длина и скорость разбега постепенно увеличиваются, приближаясь к нормальной.

Техника борьбы самбо и дзюдо

Техника борьбы стоя.

В технику борьбы стоя входят [3,20,34]:

Стойки, дистанции, подготовки к захватам, захваты, передвижения и обманные движения. Способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков и подходы к броскам.

Прорывы оборонительных захватов.

Страховка и самостраховка.

Броски.

Комбинации из бросков.

Защиты против бросков.

Ответные броски.

Дистанции

В самбо различают пять дистанций:

Дистанция вне захвата - самбисты не касаются друг друга и выискивают удобный для атаки момент, передвигаясь по ковру и делая всевозможные обманные движения без захватов противника.

Дальняя дистанция - борцы захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками.

Средняя дистанция - самбисты захватывают друг друга за одежду на туловище спереди или одной рукой за рукав, а другой - за одежду на туловище спереди.

Ближняя дистанция - борцы захватывают одной рукой за рукав или одежду на груди, а другой - за одежду на спине, ворот или за ногу.

Дистанция вплотную - самбисты обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к другому или обвивая ногу ногой.

Захваты

Захваты делятся на основные, ответные, предварительные и оборонительные.

Основными захватами при борьбе стоя называются такие захваты, которые проводятся для того, чтобы выполнить броски. Самбист осуществляет их до того момента, когда противник навяжет свой захват.

Ответные захваты при борьбе стоя - это такие захваты, которые самбист проводит в ответ на захваты противника, исходя из предоставленных им условий. С ответными захватами также могут быть проведены броски.

Оборонительными захватами при борьбе стоя называются захваты, проводимые для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение противником того или иного броска. Однако в определенный момент оборонительный захват может быть использован самбистом для проведения бросков.

Предварительные захваты при борьбе - это такие захваты, которые дают удобные исходные положения для последующих основных захватов и проведения с ними бросков.

Техника бросков

Бросками называются приемы, с помощью которых противника из положения борьбы стоя сбрасывают в положение борьбы лежа.

Броски в основном ногами

В таких бросках ноги самбиста действуют против ног или туловища противника и играют решающую роль в броске. Варианты бросков, в которых действиям ногой предшествует захват ноги противника, все равно рассматриваются как броски в основном ногами. Броски в основном ногами делятся на подножки, зацепы, подсечки, подсады и подбивы.

Подножками называются такие броски, при которых самбист подставляет ногу сзади, спереди или снаружи (сбоку) ноги или ног противника и он с помощью рывка руками переваливается через нее. В момент проведения подножки обе ноги самбиста касаются ковра. Подножки делятся на передние, задние и боковые.

Зацепами называются такие броски, при которых самбист ногой как бы захватывает одну из ног противника, а затем бросает его, вынося зацепленную ногу из-под центра тяжести противника и руками, выводя его туловище за площадь опоры. Зацепы проводятся голенью, пяткой (ахиллесовым сухожилием) и тыльной частью стопы. Одновременный зацеп голенью и стопой одной и той же ноги за одну ногу противника называется обвивом. Одновременные зацепы стопой одной ноги за подколенный сгиб, второй - за ахиллесово сухожилие другой ноги противника называются двойным зацепом. Зацепы и обвивы могут проводиться как в стойке, так и с падением.

Подбивами называются броски, при которых ноги противника подбиваются голенью или бедром самбиста одновременно с рывком руками в направлении, противоположном подбиву. Подхватом называется бросок, при котором ноги противника подбиваются бедром или голенью спереди, сбоку или изнутри. Если задней частью голени подбивается подколенный сгиб противника, то бросок называется отхватом. Подбив - это бросок, при котором передней частью голени подбивается подколенный сгиб противника. Особое место занимает двойной подбив, который делается одновременно двумя ногами во встречных направлениях. По традиции этот бросок называется "ножницами".

Подсечками называются броски, при которых основным действием, вызывающим падение противника, является подбивание стопы, голени или колена противника пальцевой частью подошвы. Подсечки делятся на передние, задние, боковые и подсечки изнутри. Подсечки могут проводиться как в стойке, так и с падением.

Подсадами называются броски, при которых самбист своей ногой приподнимает ноги или туловище противника и с помощью рук переворачивает его в соответствующем направлении. Подсады делятся на подсады бедром, голенью, подъемом и подсады подошвой. Подсады в туловище подошвой или голенью, при которых происходит бросок противника вперед через голову бросающего, называются бросками через голову. Подсады голенью и бедром могут производиться как в стойке, так и с падением. Броски

через голову, подсад туловища с захватом двух пяток и подсад подъемом изнутри проводятся только с падением.

Броски в основном туловищем

Это броски, при которых самбист частью своего туловища подкидывает ноги или туловище противника и перебрасывает его через себя. Броски в основном туловищем подразделяются на броски через тазовый пояс, броски через плечевой пояс, броски через спину, броски через грудь. Броски через тазовый пояс называют бросками через бедро, а броски через плечевой пояс - "мельницами".

Бросками через бедро называют такие броски, при которых самбист подбивает верхнюю часть ног противника своим тазовым поясом и в противоположном направлении делает рывок руками. Броски через бедро можно делать как в стойке, так и с падением.

"Мельницами" называются такие броски, при которых самбист перекачивает туловище противника через свои плечи, делая для этого разнообразные захваты. Броски "мельница" могут проводиться как в стойке, так и с падением.

Бросками через спину называются такие броски, при которых самбист перекачивает через свою спину туловище противника. Бросок через спину, бросок захватом руки под плечо и бросок перекатом проводятся только с падением. Бросок захватом руки на плечо, обратный бросок через спину и бросок перетягиванием проводятся как в стойке, так и с падением.

Бросками через грудь называются такие броски, при которых самбист подбивает живот противника нижней частью своего живота или двумя руками подсаживает вверх его грудь и живот и бросает его вправо или влево через свою грудь. Броски через грудь проводятся только с падением.

Броски в основном руками

Это такие броски, при которых ноги самбиста не касаются ног или туловища противника, туловище его не переваливается через туловище самбиста, однако в некоторых случаях оно может быть использовано как дополнительная точка опоры для переворачивания противника спиной к коврику. В основном противник поднимается, переворачивается и повергается на ковер силою рук самбиста.

Броски рывком за рукава - это броски, при которых самбист находящегося на дальней дистанции противника выводит из равновесия и бросает на ковер сильным рывком за рукава. По традиции они называются выведениями из равновесия.

Броски рывком за ногу состоят из бросков, при которых одна рука захватывает ногу, а вторая - рукав, пояс, предплечье под плечо или нажимает на захваченную ногу. Ни ноги, ни туловище самбиста непосредственно не воздействуют на ноги и туловище противника. Броски рывком за ногу включают броски рывком за пятку, броски рывком за голень и броски рывком за бедро.

Бросками рывком за две ноги называются броски, при которых самбист захватывает обе ноги противника - сразу, или поочередно. Они производятся без непосредственного воздействия ногами против ног противника. В них входят броски захватом двух ног, броски разнохватом двух ног и броски обратным захватом двух ног.

Бросками кувырком называются такие броски, которые осуществляются рывком двух рук с нажимом на голову или лопатки противника. При этом ноги самбиста не касаются ног или туловища противника. Броски кувырком состоят из бросков кувырком вперед и в сторону.

Переворотами называются такие броски, при которых самбист противника приподнимает и переворачивает руками в воздухе для броска на спину. При переворотах ноги самбиста не касаются ни ног, ни туловища противника. В некоторых случаях самбист использует туловище как дополнительную точку опоры для облегчения переворачивания противника. Перевороты делятся на передние, боковые и задние.

Техника бокса

Техника нападения. Удары.

Основным видом нападения в боксе являются удары правой и левой руками прямые, боковые и снизу [3, 32]. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног. При этом:

а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;

б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели. При этом:

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед;

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что "вес тела переносится на впереди стоящую ногу");

в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры;

2. возвратить туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксёр обязан страховать себя от возможной контратаки соперника. Для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать её в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара.

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную "рессорную" функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе.

Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При

этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо стягивал её в положении кулака. Длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

II. Техника защиты.

Защита в боксе – важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Существуют различные защитные приемы:

Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки. Защита туловищем: уклон, нырок. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).

1. Защита руками высоконадёжна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар. Контрудар – это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Подставка – это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

Отбив – это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места

Блок – это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

2. Защита туловищем реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклонением. Нырок – уклонение от удара с движением боксёра вниз – в сторону под ударяющую руку соперника.

3. Защита передвижением на ногах увеличивает надёжность оборонительных действий. Способом такой защиты является отход – изменение места, расположения боксёра с помощью шага или скачка, направленное на увеличение дистанции и выход из контакта с соперником.

Неизменная цель каждой защиты – избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

Примерный план изучения техники иных видов спорта

Тема	Количество часов	
	1-я ступень	2-я ступень
Дзюдо и самбо	2	5
Бокс	-	2
Спортивная гимнастика	6	3
Итого	8	10

Тактическая подготовка

Тактика и формы её проявления

Под тактикой обычно понимают целесообразное использование форм, способов и средств ведения борьбы, направленных на достижение максимального результата. При

этом, тактика выступает как специфическое умение или как способность вести борьбу на основе понимания боевой обстановки в целом, анализа действий и возможностей противника, а также с учетом собственных индивидуальных особенностей и имеющегося потенциала [22].

Следует различать тактику отдельных действий, тактику боя и тактику турнира.

Тактика боя представляет собой умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы. Такая тактика основана на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон. Однако следует учитывать, что победить только одного противника во время турнира недостаточно. Для достижения высоких результатов необходимо одержать победы в нескольких поединках. В связи с этим *турнирная тактика* представляет собой рациональное распределение сил и возможностей занимающегося, с целью сохранить к финалу соревнований свою физическую и нервную энергию.

Тактика действий – это способ проведения различных технических комбинаций.

Среди тактических действий принято выделять:

- подготовительные;
- наступательные;
- оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
- сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
- создание с помощью маневрирования положений, удобных для собственных атак и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые, и т. д.);
- определение скоростно-силовых данных противника.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и также активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака – лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом и состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки – умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни атлеты пользуются атакой как основным боевым средством: непрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку: атакуют они применяют для завязки боя, с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанций.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств каратиста. Она может закончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции бойцы оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение для выполнения бросковой техники, защиты или разрыва дистанции. При этом атаковать нужно стремительно и уверенно, иначе противник предпримет решительные контрдействия.

Если боец хорошо владеет защитными действиями при помощи блоков, уклонов, нырков, отбивов, подставок и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары – один, два или серию. При встречных контратаках каратист старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боец, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях, задача которой – финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна, как правило, только каратистам высокой квалификации.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов, обороняющийся стремится надежно, прикрыть голову и корпус руками, с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя задачу уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После блокирования сильного удара каратист стремится выйти из боя или войти в ближний бой и заблокировать противника пассивными действиями, чтобы отдохнуть, прийти в себя, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить противника, который непрерывно атакует. Атакующий может принимать «глухую» защиту, внимательно следя за действиями противника и в момент его раскрытия наносить один или два сильных удара в открытые места.

Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боец застигнут врасплох. В этом случае защита выполняется почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные – это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боец должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой рукой нанесет правой. В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков не приносят.

Наряду с действиями разведывания и маскировки в единоборствах широко используются разнообразные тактические приемы – варианты провоцирования противника на реакцию конкретного действия с целью создания благоприятной ситуации для реализации тактического замысла. Среди наиболее часто используемых тактических приемов следует отметить [3,9]:

Угроза – используется при атакующих действиях и проявляется в агрессивных, напористых действиях, направленных на снижение боевого духа противника;

Обман – предполагает выполнение одного или нескольких ложных приемов, после чего следует основной прием;

Двойной обман – после многократного повторения одной и той же обманной комбинации, атакующий меняет ложный прием на основной;

Вызов – предполагает провоцирование противника к активным действиям. Назначение вызова – чисто психологического свойства: породить у соперника мысль о возможности успешной атаки и спровоцировать её. Вызов должен иметь вид ошибки осуществляющего его бойца или вынужденной реакции на действия соперника. С помощью вызовов внимание соперника умышленно акцентируется на наиболее предпочтительном развитии поединка, что вынуждает его принимать заведомо ложные тактические решения о выборе технического средства. Основными средствами вызовов служат различные положения и движения телом каратиста, а также боевые действия, умышленно не доведённые до завершения, но побуждающие противника действовать активно и весьма определённо – атаковать, защищаться, контратаковать ;

Обратный вызов – основан на резкой смене психо-эмоционального состояния каратистов [1], побуждая противника расслабиться или отвлечься в ответ на расслабленное поведение атакующего, после чего следует молниеносная атака;

Сковывание – применяется на близкой дистанции, путем сковывания активных действий соперника, с целью выматывания его и снижения общей работоспособности;

Маневрирование – различные уклоны и перемещения по площадке, заставляющие противника еще более активно двигаться, наносить «пустые» удары, терять равновесие, концентрацию внимания и в конечном итоге снижающие его работоспособность.

Индивидуальные стили ведения боя

В зависимости от предрасположенности бойцов к силовому или скоростному единоборству, а также к технико-тактическому обыгрыванию, всех каратистов можно разделить на три группы, соответствующие определенному стилю ведения боя: «силовики» (или «нокаутеры»), «темповики» и «игровики» [32]. В чистом виде ни одна из этих разновидностей тактики, как правило, не проявляется.

Поединки «силовиков» проходят со средней интенсивностью, на средней дистанции, с навязыванием плотных, жестких одиночных ударов, с постоянным устремлением вперед. Эти бойцы обладают наибольшей волевой активностью, средней выносливостью, предпочитают теснить соперников к краю татами, отличаются постоянной и предельной отдачей сил, целеустремленностью, благодаря чему часто добиваются снятия соперников за пассивность. Для «силовиков» типичны наибольшие величины снижаемой массы тела, жесткий самоконтроль. Арсенал их техники невелик, они применяют эпизодические атаки одиночными приемами из привычных позиций с тактическими действиями, не адаптированными к конкретным соперникам, поэтому у них наихудшая результативность. «Силовики» предпочитают работу на один удар.

Для «темповиков» характерны небольшая длина тела, достаточно высокая интенсивность действий на всем протяжении поединка, сопровождающаяся короткими взывообразными атаками (швунгами), высокий уровень выносливости, насыщенность схватки технико-тактическими действиями, выполняемыми из средней и дальней дистанции, средний процент реализованных попыток. Арсенал их техники больший, чем у «силовиков», но меньший, чем у «игровиков». «Темповики» осуществляют умеренный самоконтроль по сравнению с каратистами, владеющими комбинационным (игровым) стилем ведения поединка.

«Игровики» применяют широкий круг технико-тактических действий. Для них типичны творчество, оригинальность, изобретательность, постоянная смена дистанций,

интенсивности, атакующих, контратакующих действий и комбинаций, умелое использование ошибок соперников. У них более высокий, чем у «силовиков» и «темповиков» уровень скоростно-силовых качеств, но они уступают в силе. Для «игровиков» типичны более высокий уровень психических качеств, интеллекта и показателей психомоторики и, как следствие, более быстрое принятие решений и их осуществление. Для этих каратистов характерны наибольшая мобильность нервной системы, наилучшая двигательная реакция и результативность действий.

По результатам проведенных исследований [32] 43 % бойцов предпочитают комбинационный, 32% — темповой и 25 % — силовой стиль ведения поединка.

По мере роста спортивного мастерства, как правило, повышается вариативность тактики ведения схватки. Среди высококвалифицированных каратистов больше тех, кто отдает предпочтение комбинационному стилю, и меньше «силовиков».

На выбор тактики ведения схваток влияет достаточно большое количество факторов, таких как типологические особенности высшей нервной деятельности, темперамент, анатомо-физиологические и антропометрические особенности каратиста, доминирование тех или иных физических качеств. В связи с этим, уже на ранних этапах подготовки необходимо проводить соответствующие педагогические исследования, с целью выявления предрасположенности каратистов к тому или иному стилю ведения поединка.

Инновационные методы обучения тактическим приемам

Говоря о современных методах подготовки обучающихся, чаще всего имеют в виду внедрение инновационных схем тренировки, при которых инновация рассматривается с одной стороны, как результат творческого процесса, а с другой - как процесс внедрения новшеств.

В любом случае, можно утверждать, что инновация возникает тогда, когда человек проявляет повышенный исследовательский интерес к тем или иным явлениям, которые стали для него проблематичными и вызывают внутреннее напряжение в силу своей необычности и новизны, заставляя думать и активно искать оптимальное решение.

Именно с этих позиций и предлагается реализация программы развития тактического мышления каратистов, базирующаяся на последовательном освоении тактических приемов, моделировании конкретных динамических ситуаций и периодическом теоретико-практическом тестировании обучающихся.

Моделировать соревновательные условия легче всего в упражнениях с партнером. Особенно удобны для этих целей условные бои. Задания в упражнениях должны быть конкретными, понятными и направленными на совершенствование определенного тактического действия с учетом реальных условий его выполнения на соревнованиях. Здесь особенно важно соблюдать условия неопределенности в действиях обоих партнеров.

Предлагаются следующие способы совершенствования тактических действий: планирование боя, выполнение разведывательных действий, выбор манеры ведения боя, имитационные упражнения [3,23].

Планирование боя – довольно сложное тактическое действие, осуществляемое до начала поединка. При планировании каратист должен учитывать как свои возможности, так и особенности соперника. С тщательных изучений особенностей нужно начинать планирование. В первую очередь выясняют манеру ведения боя. При этом обращают внимание на то, одной или несколькими манерами владеет соперник, умеет ли он менять тактику боя и на сколько хорошо это делает. Важно выяснить, какую дистанцию он предпочитает и насколько эффективно ведет бой на других дистанциях. Затем следует анализировать менее крупные тактические действия – подготовительные и ситуативные. Большое значение имеет оценка волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Особенно важно выявить ошибки соперника и условия, в которых он допускает их [11].

Выявив основные особенности и ошибки будущего соперника, надо сопоставить их со своими возможностями и перейти к составлению плана боя, который должен предусматривать использование собственных сильных сторон и слабых мест соперника.

Чтобы освоить планирование боя, нужно сначала составлять план на бумаге.

Прежде всего, определяется основная тактическая линия поведения в бою. Затем подбираются приемы, которым следует чаще пользоваться в ситуациях, в которых соперник допускает ошибки.

Нужно предусмотреть наиболее вероятные изменения в поведении соперника. Так, зная, что противник иногда может изменять игровой манере и становится агрессивным, следует предусмотреть средства противодействия. Нужно наметить примерную последовательность действий. Если соперник незнаком, следует планировать разведку или какое-либо неожиданное начало боя. В любом случае не следует излишне подробно планировать бой, т.к. все предусмотреть невозможно. Обучать каратистов планированию боя лучше всего на теоретических занятиях, на которых должны изучаться способы анализа соревновательной деятельности соперника, а так же наиболее эффективные средства противодействия. Наиболее эффективны такие занятия, тогда когда каратист сам пытается составить план боя.

Разведывательные действия. В ходе разведки нужно выявить сильные и слабые стороны соперника, чтобы внести коррективы в план боя. При этом он выявляет манеру ведения боя соперника, форму дистанцию боя, излюбленные удары и защиты, а так же ошибки в выполнении приемов, волевые качества. Обучающийся должен заранее определить, на что, прежде всего он будет обращать внимание в процессе разведывательных действий. Он должен предпринимать такие действия, с помощью которых можно получить необходимые сведения. В ходе разведки следует быть активным, иначе он не сможет получить информацию о сопернике. Но тот может проявить их тогда когда времени для использования их уже не останется. Если нужно узнать, как чувствует себя соперник в экстремальной ситуации, то не следует ждать, когда она возникнет, а стремиться самому создать ее.

Совершенствовать разведывательные действия следует на теоретических и практических занятиях и даже во время соревнований. В начале занимающиеся объясняют, что необходимо выяснить в процессе разведки и как это сделать. На практических занятиях надо начинать обучение с выработки умения различать грубые и наиболее заметные ошибки в технике выполнения отдельных приемов. Затем переходят к выполнению излюбленных ударов и защиты, формы и дистанции боя, стиля поведения в разных ситуациях. При этом важно соблюдать условие неопределенности в действиях партнеров. Так, одному из обучающихся дается задание выявить излюбленный прием или погрешность в защите партнера, а другому чаще применять определенный прием или демонстрировать ошибку в защите. При этом первый не должен знать задание второго. Задания необходимо усложнять. Закреплять навыки необходимо в вольных боях и спаррингах, а также на соревнованиях. Чтобы умело применять отвлекающие удары нужно иметь высококоразвитое чувство дистанции, и обладать умением тонко дифференцировать мышечные усилия. Эти качества следует отрабатывать с партнером и на снарядах, постоянно чередуя отвлекающие и действительные удары путем изменения силы.

Действия по осуществлению плана боя проявляются, в конечном счете, в манере боя, которую избирает каратист, а также в преимущественном использовании определенных технико-тактических вариантов и приемов, в форме и дистанции боя. Способы осуществления и особенности этого действия во многом определяются индивидуальной манерой ведения боя каратиста и его соперника, умением вести бой с представлением различных стилей. Поэтому нужно совершенствовать индивидуальную манеру ведения боя и отрабатывать способы противодействия соперникам с различными тактическими типами ведения поединка. Основное средство совершенствования действия

по осуществлению плана боя – условные бои, а так же спарринги и соревнования. Эффективность этих упражнений во многом зависит от качества тренировочных занятий и заданий, выбора партнера, способного хорошо выполнять задания. Задания должны быть четкими, ясными, понятными обоим партнерам.

Для совершенствования тактики ведения боя с боксерами разных манер одному из партнеров дается задание пользоваться наиболее эффективными способами противодействия. Особенно тщательно нужно совершенствовать способы ведения боя с заранее известным противником. В этом случае подбирается партнер схожий с ним по манере боя или партнеру предлагается воспользоваться ею.

Смена тактики боя тесно связана с предыдущим действием – осуществление плана боя. Чтобы своевременно менять тактику боя каратист должен уметь правильно оценивать соотношение сил в любой промежуток времени, распознавать тактику и манеру ведения боя соперника, улавливать моменты изменения ее, и принимать решение о смене собственной тактики. Отсюда следует, что совершенствовать умение менять тактику целесообразно в условиях близких к соревнованиям. Для этого можно применять те же упражнения, что и при совершенствовании действия по осуществлению плана боя, но только при определенности в действиях партнеров. Ведь чтобы своевременно менять тактику необходимо уметь ориентироваться в неожиданно изменяющихся ситуациях и быстро реагировать на них.

Поэтому в условиях боя одному из каратистов нужно предлагать вести бой в определенной манере, а затем неожиданно менять ее. Второму необходимо как можно быстрее определять моменты смены в ответ изменять свою манеру ведения боя.

Следует обратить внимание и на особенности совершенствования ситуативных действий. К наиболее важным из них относится развитие атаки благоприятных ситуаций, использование провалов, и других удобных для атаки положений. Как правило, они изучаются и отрабатываются в вольных боях, представляется, что их нужно тренировать с помощью специальных упражнений предусматривающих создание подобных ситуаций. Особенно хорошо это делать в условном бою, давая одному из боксеров задание имитировать провалы или замешательство после сильной атаки, а второму использовать их .

При совершенствовании всех тактических действий очень важно учитывать особенности и тенденции развития современного каратэ. Работа над повышением тактического мастерства должна строиться в двух направлениях. Во-первых, необходимо совершенствовать тактику противодействия агрессивной и жесткой формы ведения боя, а во вторых, совершенствовать перечисленные способы ведения боя с учетом индивидуальных особенностей каратистов. Залог успеха - умелое моделирование соревновательных условий на тренировке.

Большое значение имеет анализ вольного боя или спарринга. Можно спросить, что каратисту удалось выяснить во время боя, пришлось ли ему менять тактику. Затем тренер-преподаватель излагает свое мнение, и в план подготовки вносятся коррективы. Благодаря этому обучающийся лучше осознает выполнение действий, а также приучается самостоятельно работать над совершенствованием тактического мастерства.

С целью совершенствования тактического мастерства необходимо более широко использовать имитационные упражнения на снарядах, т.к. условные и вольные бои в большом объеме довольно быстро утомляют каратиста.

Чтобы приблизить условия выполнения имитационных упражнений к реальным, можно рекомендовать проделывать имитационные упражнения в паре, но без соприкосновения, давая каратистам задание, как и в условных боях.

В целом же, для совершенствования в тактических действиях целесообразно использовать три основные группы упражнений:

Совершенствование в тактике атакующих и контратакующих приемов;

Совершенствование в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях;

Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях, моделирующих соревновательные бои.

Методика совершенствования технического мастерства каратистов высокой квалификации должна идти по следующим направлениям:

Повторение упражнений составляющих школу каратэ;

Изучение новых приемов и их комбинаций;

Совершенствование технико-тактических приемов.

Таким образом, педагогически регулируемый процесс обучения, а затем и совершенствования тактико-технического мастерства фактически направлен на выработку у обучающегося наиболее эффективных технических приемов, с последующим их закреплением в двигательных навыках и доведении до автоматизма. При этом на всех стадиях спортивной подготовки должны быть разработаны дидактические признаки усвоения изучаемого материала, методической основой которых являются принципы, способствующие атлету самостоятельно мыслить, анализировать и обобщать свой двигательный опыт, а так же самому заниматься самосовершенствованием техники и тактики.

Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров-преподавателей, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей обучающихся в процессе его спортивной деятельности [5,8].

Теоретическая подготовка занимающихся охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации обучающегося, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки обучающегося: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. В комплексе знаний, которые составляют содержание интеллектуального образования занимающегося, основными являются:

- знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для занимающегося, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения;

- знания, составляющие общую научную основу подготовки занимающегося (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.);

- спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д.

Эти знания сконцентрированы в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, а также в специализированных отраслях общих гуманитарных, естественнонаучных и смежных дисциплин ориентированных на познание и научное обеспечение спортивной практики. Они и составляют в дидактически обработанном виде предмет теоретического образования занимающегося систематическое образование и самообразование, углубляющееся в многолетнем процессе спортивного совершенствования, становится решающим условием творческих проявлений в спорте.

Поэтому первостепенное значение в интеллектуальном образовании занимающегося имеет система теоретических занятий, организуемых в связи с тренировкой, руководство его самообразованием и воспитанием познавательных интересов.

В руководстве самообразованием обучающегося нужно учитывать, что его оценка значимости различных теоретических сведений для спортивного совершенствования не всегда совпадает с оценкой тренера-преподавателя и их объективной значимостью. Многие занимающиеся, особенно на первых этапах спортивного пути, склонны слишком высоко ценить относительно частные знания, непосредственно связанные с ближайшими спортивными интересами. Такой утилитаризм, если он становится главенствующей линией теоретической подготовки, обедняет не только ее содержание, но и смысл занятий спортом. Помогая обучающемуся удовлетворить узко утилитарные потребности в знаниях, тренер-преподаватель должен поднимать их до более широких познавательных интересов и, опираясь на них, вести к глубокому осознанию общей сути спортивной деятельности как фактора всестороннего развития личности.

Из общей теории воспитания известно, что развитие качеств ума (его широты, глубины, пытливости, критичности, живости и др.) обусловлено не только, а подчас и не столько накоплением суммы знаний, сколько практической деятельностью, требующей творческих проявлений. Образовательная деятельность в своих различных формах требует специфических интеллектуальных способностей, в частности, для каратэ важно так называемое оперативное тактическое мышление, способности глубоко анализировать и конструировать модели новых форм движений и т. д.

Основными задачами теоретической подготовки в спортивно-оздоровительных группах являются:

подготовка всесторонне развитых обучающихся школы;

подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и спортивных судей по каратэ;

методическая работа по развитию юношеского спорта в каратэ;

При проведении теоретических занятий следует помнить, что расширение теоретических знаний занимающихся, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в каратэ.

Исходя из вышесказанного, теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального отношения ни со стороны тренера-преподавателя, ни со стороны занимающегося. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т. е. в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Возможности передачи развернутой системы сведений теоретического характера в процессе тренировки обучающегося ограничены. Теоретическая подготовка обучающихся проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (**рассказы**, лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др.) [21,27].

Беседа – одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера-преподавателя с обучающимися. Особое значение имеет беседа при проведении теоретических занятий в группах подготовки 1-й ступени, когда еще не окрепли познавательные интересы занимающихся, а также при знакомстве с трудными вопросами. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.).

Готовясь к беседе, тренер-преподаватель, спортивный врач или психолог определяет, какие знания обучающихся он может в ней использовать, какие представления, основанные на их личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. Успех беседы нередко зависит от содержания и характера вопросов тренера-преподавателя.

В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер-преподаватель, один из занимающихся, иногда это делают сообща — всей группой.

Лекции читают обучающимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

В лекциях тренер-преподаватель систематически излагает теоретические положения, высказывает свое отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера-преподавателя анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес обучающихся к ним.

Семинары проводятся, как правило, с обучающимися 2-й ступени после изучения особо важных разделов теоретической подготовки, узловых тем. Тренер-преподаватель должен заранее объявить тему, вопросы для обсуждения, ознакомить обучающихся с формой организации работы во время семинара, назначить время его проведения, дать индивидуальные задания (сообщения, рефераты, сбор дополнительного материала и т. д.), рекомендуемую литературу.

На семинарах обычно создаются благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для привлечения полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей обучающихся.

Обучающимся групп старшего возраста для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы по каратэ и основам спортивной тренировки. Однако сведения из литературных источников принесут максимум пользы только тогда, когда они собираются не от случая к случаю, а систематически. Результаты их анализа должны заноситься в отдельную тетрадь, записную книжку или дневник (для этого нужно предусмотреть соответствующую графу в дневнике).

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов обучающихся, зачетных контрольных работ, рефератов, сочинений, докладов. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке в каратэ.

Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности обучающихся. Например, в работе с начинающими обучающимися вопросам воспитания силы или быстроты может быть посвящена небольшая популярная беседа. В работе с мастерами спорта такая форма теоретической подготовки мало приемлема, так как уровень знаний их более высок, по сравнению с обучающимися более низкой квалификации. Для многих обучающихся более целесообразна активная форма занятий, которая сможет заинтересовать всех, независимо от уровня знаний. Например, разбор какой-либо теоретической статьи, творческое обсуждение киноматериалов, посвященных технике или тактике сильнейших

представителей каратэ, коллективный анализ прошедшего периода подготовки или крупных соревнований и т. п. Важно, чтобы в разговоре принимали активное участие все обучающиеся.

Теоретическая подготовка состоит из трёх компонентов: общего, регионального и внепрограммного.

Соотношение общего и регионального компонента определяется в примерной пропорции 70/30%.

Распределение нагрузки теоретической подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Тема	Количество часов	
	1-я ступень	2-я ступень
Общее кол-во часов	2	12
Общий	2	8
Региональный		4

Темы теоретической подготовки общего компонента:

Техника безопасности во время организации спортивной подготовки по спортивному каратэ;

Правила дорожного движения;

История развития Федераций каратэ России, Федераций каратэ Ростовской области;

Физическая культура и спорт в мировой культуре;

Физическая культура и спорт в Российской Федерации;

Международное олимпийское движение;

История вида спорта. Развитие каратэ в мире;

История вида спорта. Развитие каратэ в России;

История вида спорта. Выдающиеся мастера каратэ;

История вида спорта. Диалектика правил соревнований по каратэ;

Отличие каратэ от иных видов спорта;

Теоретические аспекты обучения каратэ;

Общая физическая подготовка;

Специальная физическая подготовка;

Техническая подготовка;

Тактическая подготовка;

Психологическая подготовка;

Основы биомеханики в контексте изучаемого технического материала каратэ;

Моральная, нравственная и волевая подготовка;

Особенности женского организма и влияние физических нагрузок на работоспособность;

Формирование навыков самообороны;

Восточная и западная философия.

Правила проведения соревнований по каратэ;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Личная и общественная гигиена. Закаливание организма;

Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи;

Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом;

Планирование спортивной тренировки;

Питание обучающихся;

Питьевой режим обучающихся;

Распределение тем

Тема	Год обучения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Техника безопасности во время организации спортивной подготовки по спортивному каратэ;	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Правила дорожного движения;	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
История развития ФКР и ФКРО;					1	1				
Физическая культура и спорт в мировой культуре;	1	0,5	0,5	0,5	2	1	1	1	1	1
Физическая культура и спорт в Российской Федерации;		0,5			2	2	1	1	1	1
Международное олимпийское движение;			0,5		2	1	1	1	1	1
История вида спорта. Развитие каратэ в мире;				0,5		2	1			
История вида спорта. Развитие каратэ в России;							2			
История вида спорта. Выдающиеся мастера каратэ;							1	1		
История вида спорта. Диалектика правил соревнований по каратэ;								1		
Основы биомеханики в контексте изучаемого технического материала каратэ;										1
Моральная, нравственная и волевая подготовка;										1
Правила проведения соревнований по каратэ;										1
Сведения о строении и функциях организма человека;								1		
Личная и общественная гигиена. Закаливание организма;								1	1	
Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи;									1	
Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом;										1
Питание обучающихся;									1	
Питьевой режим обучающихся									1	

Темы теоретической подготовки регионального компонента:

- Физическая культура и спорт в Ростовской области;
- Физическая культура и спорт в городе Ростов-на-Дону;
- Обзор различных стилевых направлений каратэ Ростовской области;
- Донские олимпийцы;
- История вида спорта. Развитие стилевых направлений каратэ, культивируемых в Ростовской области;
- Донские мастера каратэ;

Выдающиеся тренеры-преподаватели федераций каратэ Ростовской области;
 Выдающиеся донские спортсмены в виде спорта каратэ;
 История развития областных федераций всестилевого, традиционного каратэ и ВБЕ;
 История развития отделения каратэ в рамках спортивной школы;
 Мемориальные турниры по каратэ, проводимые в Ростовской области

Распределение тем теоретической подготовки

Тема	Год обучения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физическая культура и спорт в Ростовской области					2	1	1	1	1	1
Физическая культура и спорт в городе Ростов-на-Дону;						1	1	1	1	1
Донские олимпийцы;							1		1	
История вида спорта. Развитие стилевых направлений каратэ в Ростовской области;					1					1
Обзор различных стилевых направлений каратэ Ростовской области;					1	1	1			
Выдающиеся тренеры федераций каратэ Ростовской области;								1		
Выдающиеся донские спортсмены в виде спорта каратэ;						1				
История развития областных федераций всестилевого, традиционного каратэ и ВБЕ								1		
История развития отделения каратэ в рамках спортивной школы;									1	
Мемориальные турниры по каратэ, проводимые в Ростовской области										1

Психологическая подготовка

Общие рекомендации по организации психологической подготовки

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития, привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на спортивно-образовательную деятельность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств [1].

Тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством,

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру [6]. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в образовательном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед обучающимися, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности,

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают; поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств [8].

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач и направленности учебного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в образовательном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающихся. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в образовательный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки обучающихся.

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека [12].

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств обучающихся: воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); воспитание патриотизма; эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность); воспитание трудолюбия.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы. Создавать благоприятную и доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Составляя план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в

необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в их работе в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств [17].

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая, боевая готовность обучающихся перед выступлением. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления технику, необходимую для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающихся снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки [1,17].

На занятиях спортивно-оздоровительных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающихся, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической

подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Влияние психологической подготовки на уровень проявления различных качеств обучающихся. Особенности психической подготовки в каратэ. Понятие психодиагностики. Значение психорегуляции. Задачи, решающие проблему психологической подготовки в каратэ. Два этапа психологической подготовки. Задачи и особенности каждого этапа. Зависимость достижения высокого спортивного мастерства от уровня развития их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности [5].

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающихся, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Идеомоторная тренировка

Во многих работах указывается, что действенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт. В то же время отдельные исследования показывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть новым упражнением (совсем незнакомым действием) без предварительного его выполнения. Но этой способностью обладают только отдельные высококвалифицированные обучающиеся. Рядом исследований установлено, что идеомоторная тренировка дает возможность установить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык, а может сопровождаться эффектом, если мысленное выполнение действия недостаточно точно и тщательно.

Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить "мышечную выносливость", спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках. Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний обучающихся перед соревнованиями.

Итак, головной мозг - орган, где формируется программа будущего движения, а остальные системы организма, в первую очередь опорно-двигательный аппарат, выполняют намеченную программу. От того, насколько успешно функционируют программирующая и исполняющая системы, и от того, насколько хорошо они взаимосвязаны, зависит качество конечного результата нашей деятельности [1].

Для того, чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Причем пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила наш организм. Представление, как психический процесс, подчиняется определенным законам.

Первое положение - чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, "чище" выполняемое движение.

Второе положение - идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.

Мысленные представления могут быть "зрительными". В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие "зрительные" представления обладают очень малым образовательным действием. Ведь в этом случае импульсы, рожденные в головном мозгу, почти не передаются на мышцы, которые должны выполнять задуманное движение. Поэтому работа идет как бы вхолостую, не возникает достаточной активности в соответствующих мышцах. В этом можно убедиться и на опыте с висящим грузом. Мысленно представьте себя как бы в "зеркале", "посмотрите" на себя со стороны и попытайтесь, глядя на тот, "зеркальный", висящий сбоку груз, представить, что он раскачивается, - получится намного хуже.

Рассогласованность между программирующим органом - головным мозгом и исполняющим аппаратом - мышцами и суставами особенно хорошо заметна во время наблюдения за обнаженным телом неподвижно сидящего или лежащего с закрытыми глазами человека. В тех случаях, когда он мыслит идеомоторно, "пропускает" представления о движении "через себя", в его мышцах довольно отчетливо видны микросокращения и микрорасслабления. Если же представления имеют чисто зрительный характер, то никаких микродвижений в мышцах не возникает, хотя человеку кажется, что он "пропускает" мысленные представления через свой организм. Следовательно, наблюдая за мышцами человека во время идеомоторной тренировки, можно легко выяснить, насколько его мысленные представления о том или ином техническом элементе достигают цели [28].

Третье положение - исследования ряда доказали, что эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других - непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, - подсказывает практика. В том, что слова заметно усиливают эффект мысленного представления, легко убедиться во время опыта с висящим на пальце предметом. Если не просто представлять, что груз начинает раскачиваться, предположим, вперед-назад, а начать произносить слова "вперед-назад" вслух, то амплитуда колебаний сразу же увеличится.

Четвертое положение - начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации киноплёнки, заснятой рапид-методом. Замедленное промысливание технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки.

Пятое положение - при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента.

Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче "связываться" с исполняющим аппаратом - опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно обрабатывать необходимый технический элемент.

Вот почему так полезны тренажеры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно, где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры.

Побывав в состоянии своеобразной невесомости человек начинает лучше чувствовать тонкие элементы техники движения и лучше представлять их.

Шестое положение - во время идеомоторного промышления движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами - программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен - пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании. Такую картину приходилось видеть наиболее часто при занятиях с фигуристами. Стоя на коньках с закрытыми глазами, они неожиданно для себя начинали плавно и медленно двигаться вслед за мысленными идеомоторными представлениями. Как они говорили, их "ведет".

Вот почему в тех случаях, когда идеомоторные представления реализуются не сразу, с затруднениями, можно рекомендовать сознательно и осторожно связывать идеомоторные представления с соответствующими движениями тела и таким способом соединять мысленный образ движения с мышцами, выполняющими его.

Несколько слов о так называемых имитациях. Имитируя, выполняя как бы в намеке реальное движение или часть его, человек помогает формированию более четкого представления о нужном ему техническом элементе, идя, так сказать, от периферии, от мышц, к центру, к головному мозгу. Так что имитация самых разных движений, которую нередко можно увидеть во время разминки - хорошее подспорье в подготовке к выполнению того или иного трудного упражнения [10].

Но, имитируя, нужно сознательно связывать исполняемые движения с их мысленным образом. Если же имитации проводить формально или думать о другом, пользы имитирующие действия не принесут.

Седьмое положение - неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространенных ошибок.

Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное - представление о том, как достичь этого результата. Вот и выходит, что, например, стрелок думает о том, что ему необходимо попасть в "десятку", эта мысль начинает мешать точным представлениям о тех технических элементах, без выполнения которых попасть в "десятку" просто невозможно. Поэтому он и не попадает. "Перестарался, очень хотел", - говорят в таких случаях, забывая о том, что для достижения желаемого результата надо думать не о нем, а опираться на мысленные образы тех действий, которые ведут к этому результату.

Итак, в умении непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами - и заключается суть "идеомоторного принципа построения движений".

Подведем основные итоги. Итак, чтобы достичь высокой точности движения, надо:

во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный;

во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы;

в-третьих, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных - опорных - элементов в обрабатываемом движении.

К четвертому этапу - физическому исполнению движения - можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо "размяты" мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

Соблюдение такого принципа построения движений, как показывает практика, избавляет от многих осложнений и дает нужный результат намного скорее, чем обычный метод "проб и ошибок".

Воспитательная работа

Теория воспитания основывается на концепции, объясняющей происхождение, формирование и изменение личности, а также ее поведение под влиянием воспитания. В качестве научной базы таких теорий выступают психологические теории развития личности, социальная и возрастная психология.

Среди основных психологических подходов к воспитанию и развитию личности выделяются два противоположных: биологизаторский и социологизаторский [17]. Согласно *биологизаторскому* подходу личностные качества человека в основном передаются по механизмам наследственности и мало изменяются под влиянием условий жизни. Наследственность определяет весь ход развития человека: и его темп – быстрый или медленный, и его предел – будет ли человек одаренным, многого ли достигнет или окажется посредственностью.

Данная теория представляет пессимистический взгляд на возможности воспитания личности. На основе этого подхода впоследствии сформировались убеждения об изначальном превосходстве одних наций, классов, рас над другими и, соответственно, о необходимости применения к детям из «высших» слоев более прогрессивных и сложных методов подготовки и воспитания, чем к детям из «низших», о невозможности представителей «низших» рас и классов на равных конкурировать с представителями «высших» и т. п. В наши дни эта теория имеет мало сторонников.

Противоположный подход к воспитанию и развитию психики проявляется в *социологизаторском* направлении. Его истоки лежат в воззрениях английского философа XVII в. Джона Локка, считавшего, что ребенок появляется на свет с душой, чистой, как белая восковая доска – *tabula rasa*. На этой доске воспитатель может написать все что угодно, и ребенок, неотягощенный наследственностью, вырастет таким, каким хотят его видеть близкие взрослые. Согласно этим взглядам путем подготовки и воспитания можно сформировать любые психические функции и развить их до любого уровня независимо от биологических особенностей [21].

Очевидно, что оба подхода – и биологизаторский, и социологизаторский – страдают односторонностью, преуменьшая или отрицая значение одного из двух факторов развития. В целом сторонники социологизаторского подхода все же ближе к истине, но против него также можно выдвинуть ряд контраргументов. Во-первых, некоторые свойства личности, например темперамент, не могут быть воспитаны, поскольку напрямую зависят от генотипа и определяются им: в частности, темперамент обусловлен врожденными свойствами нервной системы человека. Во-вторых, из психиатрии и патопсихологии известны факты, свидетельствующие о связи болезненных состояний организма с изменениями в психологии человека, а также о передаче по механизмам наследственности если не самих психических заболеваний, то, по крайней мере, предрасположенности к ним. Следовательно, далеко не все в личности зависит только от воспитания, многое определяется и состоянием организма.

Другие теории представляют собой промежуточные, компромиссные варианты этих двух крайностей. Они характеризуются одновременным признанием зависимости развития и функционирования личности, как от биологических, так и от социальных факторов и отводят воспитанию значительную роль. Во всех этих теориях вопросы воспитания решаются дифференцированно, с выделением и независимым рассмотрением отдельных групп психологических качеств личности и обсуждением возможностей их

целенаправленного воспитания. Есть группа теорий, предметом исследований которых выступает *характер* человека. В теориях другого типа обсуждаются вопросы становления и развития *интересов и потребностей* ребенка.

Особый класс теорий составляют те, в которых предметом рассмотрения и воспитания выступают *черты личности*. Они в основном выходят из общепсихологической теории личности, называемой теорией черт и представляющей личность как набор определенных черт, связанных друг с другом более или менее тесно. Среди этих черт выделяются базисные и вторичные. *Базисные* черты возникают и формируются у ребенка в период раннего детства, и вопрос о возможности их воспитания ставится только применительно к данному периоду жизни. Считается, что, однажды сформировавшись, эти черты личности в дальнейшем практически не изменяются и чем старше становится ребенок, тем меньше возможностей у него остается для воспитания соответствующих личностных черт. Если же речь идет о *вторичных* чертах, которые возникают и формируются позднее, а тем более – о высших чертах духовного и мировоззренческого характера, выступающих в форме моральных и социальных установок, то с их воспитанием связываются более основательные надежды. Утверждается, что такие черты можно воспитывать у человека в течение всей его жизни, однако для этого необходима специальная практика. Все относящееся к собственно личностным чертам: мировоззрение человека, нравственные и этические ценности, – наследственностью прямо не определяется. Эти качества суть промежуточный и конечный итог развития личности во времени и пространстве ее бытия. Взаимодействия генотипа со средой, значимые для формирования индивидуальных особенностей психики, для любого человека специфичны, поэтому нельзя сбрасывать со счетов ни то ни другое.

Однако ни один из двух основных подходов в чистом виде, ни теории, выстроенные путем их комбинирования и нахождения компромиссов, не учитывают такой фактор, как активность самой личности по самовоспитанию. Ведь чем старше и опытнее человек, тем более он становится способен сам принимать решения о путях своего развития и следовать этим решениям. Роль активности самого индивида ставится во главу угла вопроса о воспитании *функциональным подходом*. Этот подход провозглашает, что формирование каждой психической функции определяется тем, как часто и насколько интенсивно она используется в жизни индивида, т. е. согласно ему основную роль в развитии психики играет образ жизни развивающегося человека. Особенно ярко это видно на примере способностей: способности к определенной деятельности могут развиваться лишь при условии регулярных систематических занятий ею. Если такие занятия проводятся от случая к случаю, способности не разовьются даже до того уровня, до которого могли бы развиваться благодаря природным задаткам. То же самое наблюдается и при формировании нравственных качеств: доброты, щедрости, готовности помочь, принципиальности, смелости. Эти черты могут развиваться только в том случае, когда человек регулярно попадает в ситуации, требующие их проявления, лишь тогда названные качества войдут у него в привычку. Таким образом, существуют три основных фактора развития психики, которым придается разное значение в различных теориях воспитания:

- генотип (наследственность);
- внешняя среда;
- собственная активность личности по саморазвитию и самовоспитанию.

V. Система рубежного контроля

Знания, умения и навыки, обеспечивающие возможность перевода занимающихся на следующий этап обучения

Результатом освоения образовательной программы служит приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие каратэ;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания, питьевой режим;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях каратэ;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий каратэ;
- укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства;

В области избранного вида спорта – каратэ:

- владение основами техники и тактики каратэ;
- наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в каратэ;

В области развития творческого мышления:

- наличие изобретательности и творческого мышления;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в процессе поединка;

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с конкретным видом спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специальные физические качества каратиста средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- владение основами технических и тактических действий в каратэ;
- владение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- наличие навыков анализа спортивного мастерства соперника;
- умение адаптироваться к образовательной и соревновательной деятельности;
- умение преодолевать перед соревновательными и соревновательными факторами, воздействующими на психологическое состояние;
- умение концентрировать внимание в ходе соревновательной деятельности;

В области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивной деятельностью в каратэ;
- умение соблюдать требования техники безопасности в процессе спортивной деятельности;
- наличие навыков сохранения собственной спортивной формы;
- обладание психологической устойчивостью в различных ситуациях во время соревнований;

Методические указания по организации рубежного контроля

Рубежный контроль проводится в целях определения:

- качества реализуемой программы спортивной подготовки;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном этапе освоения программы.

Рубежный контроль включает в себя тестирование физической и специальной подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями настоящей программы. Проведение тестирования предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у обучающихся уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные испытания выполняются обучающимися после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- гибкость;
- силовые;
- общая выносливость.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым обучающимся до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, обучающимися примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой обучающихся, численностью до 10 человек.

Контроль специальной подготовленности обучающихся рекомендуется осуществлять в следующей последовательности:

- Базовая техника (кихон);
- Техника, выполняемая в парах (кихон-иппон кумитэ)
- Традиционные формы (ката);
- Свободные поединки (джиу кумитэ)

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Итоговое тестирование, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

Рекомендуемые тестовые испытания для определения уровня общей физической и тактико-технической подготовленности обучающихся

При выполнении тестовых испытаний по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (Отжимание). Отжимание выполняется из исходного положение в упоре лёжа на полу. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Засчитанным упражнением считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

Пресс. Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется в течение 30 с. Упражнение считается выполненным при подъёме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90 гр.).

Приседание. Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки за головой. Упражнение выполняется в быстром темпе в течение 30 с. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

«Складка». Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Обучающийся, выполняющий упражнение обхватывает руками голень. По команде экзаменатора обучающийся выпрямляет ноги в коленных суставах, головой касается колен. Упражнение считается выполненным, если обучающийся в течение контрольного времени смог простоять в вышеописанном положении.

«Шпагат». Обучающийся вправе выполнить один из трёх шпагатов (прямой правый или левый, поперечный). Фиксируется расстояние от пола до промежности обучающегося при выпрямленных в коленях ногах.

Общая физическая подготовленность (юноши)

Этап подготовки (возраст)	Отжимание	Пресс	Приседание	«Складка»	«Шпагат»
СО I ступень (до 10 лет) 1-3 год обучения:	10	10	18	Касание пола ладонями	Показать

СО I ступень (до 13 лет) 4-6 год обучения	15	13	22	Касание пола ладонями	Показать
СО II ступень (14 лет и старше) 7-10 год обучения:	20	15	25	2 сек	Показать

Общая физическая подготовленность (девушки)

Этап подготовки (возраст)	Отжимание	Пресс	Приседание	«Складка»	«Шпагат»
СО I ступень (до 10 лет) 1-3 год обучения	7	8	15	Касание пола ладонями	Показать
СО I ступень (до 13 лет) 4-6 год обучения	10	10	18	Касание пола ладонями	Показать
СО II ступень (14 лет и старше) 7-10 год обучения	15	15	22	2 сек	Показать

Рекомендуемые тестовые испытания для определения уровня тактико-технической подготовленности (юноши и девушки)

Год (этап) подготовки	Тактико-технические действия				
	СО-1	Мусуби-дачи, Рэй	Хэйко-дачи, чоку цуки	Зенкуцу-дачи, аге-укэ	Кибо-дачи, гедан-барай
СО-2	Аге-укэ	Сото-удэ укэ	Гедан-барай	Гиаку-цуки	Маэ-гери
СО-3	Аге-укэ в движении	Моротэ-укэ в движении	Гедан-барай, гиаку-цуки	Оэ-цуки в движении	Маваши-гери
СО-4	Шуто укэ – гиаку нукитэ	Оэ-цуки - гиаку-цуки.	Йоко гери кикоми	Гохон-кумитэ	Маэ - маваши гери
СО-5	Кидзами-цки, гиаку-цуки, маваши гери	Учи-удэ укэ, Каги-цуки	Осаэ укэ, Гиаку нукитэ	Санбон-кумитэ	Маэ-гери, маваши-гери, йоко-гери
СО-6	Кидзами-маэ гери, маэ-гери киаги	Отоши-укэ, яма-цуки	Маваши-гери – усиро маваши гери	Иппон-кумитэ (три варианта)	Подсечка с продолжением атаки
СО-7	Тэншо-укэ, уракен-учи, гиаку -цуки	Осаэ-укэ, уракен-учи, ура-маваши гери	Маваши-гери, уширо-маваши гери	Оури-кумитэ	Бросок зацепом изнутри от маваши гери

СО-8	Шуто-укэ, маваши- гери, гиакү- цуки	Сото-удэ-укэ, йоко эмпи учи, задняя подножка	Маваши- гери гедан- дзёдан, уро- маваши гери	Джу-иппон- кумитэ (три варианта атак)	Уро-маваши гери, задняя подножка
СО-9	В Моно- дачи: Хайто-укэ, Нихон- нукитэ,	Маэ-гери, йоко-гкеи, усиро-гери	Маэ-гери, маваши- гери, уро- маваши гери	Каэши- кумитэ	Бросок подворотом «Бедро» от шутто-осаэ учи
СО-10	Кейто-укэ, тэншо-укэ, ура-кен учи, хирокен цуки	Маэ-гери, йоко-гери, усиро-гери, маваси-гери	Тоби-йоко гери	Хаппо- кумитэ	Бросок «Ножницы» от оэ-цуки

Пример заполнения бланка рубежного контроля обучающихся в спортивно-оздоровительной группе

Группа СО 1 года обучения (отделение каратэ, тренер-преподаватель _____)

« _____ » _____ 20 г.

№ п/п	Ф.И.О.	Возраст	Техническая подготовка (выполняется на месте)					ОФП					Результат
			Мусуби-дачи, Рэй	Хэйко-дачи, чокуцуки	Зенкуцу-дачи, аге-укэ	Кибо-дачи, гедан-барай	Маэ-герикиаги	Отжим.	Пресс	Приседания	Шпагат	Наклон стоя	
1	Иванов Иван	8	+	+	+	-	-	17	8	26	+	+	сдал
2	Петров Петр	10	+	+	-	-	-	9	11	27	-	-	не сдал

Председатель экзаменационной комиссии _____ / _____ /
 Члены комиссии _____ / _____ /
 _____ / _____ /

6. Информационное обеспечение программы

Список литературы

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под ред. Е.К.Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.: ил.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. /Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
3. Алимов А. Бокс и многое другое, или продолжение пути. – Ростов-н/Д: Феникс, 2010. - 184 с.
4. Барчуков И.С., Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка. - М.: Юнити-Дана, 2012. — 431 с.
5. Блеер А.Н., Столяров В.И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы). - Саратов: Наука, 2013. — 313 с.
6. Болелли Д. Иммуитет против страха. Боевые искусства как способ проживания жизни и построения характера. – М.: Весь, 2013. - 176 с.
7. Бомин В.А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов. Учебно-методическое пособие / К. В. Сухина, В. А. Бомин. — Иркутск : Изд-во Мегатрип, 2014 - 157 с.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002. — 295 с.
9. Дашинский В.Э. Секреты Каратэ-До. –М.: Изд-во Гранд-Фаир, 2009. - 480 с.
10. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебное пособие. — Ростов н/Д.: Феникс, 2008. — 378 с.
11. Есио Садзато. Каратэ Годзю-рю. – М.: Спорт-Пресс, 2006. – 240 с.
12. Карамов С. Дух боевых искусств. – М.: Золотое сечение, 2016. - 244 с.
13. Князев А.А., Шовкун В.А., Усейнова Н.Н., Свистунов А.И., Любецкий Н.П. Экспресс-диагностика соответствия уровня физических нагрузок функциональным возможностям организма // Физическая культура, спорт и туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов. Сборник научных трудов. Под ред. Ю.И.Евсеева, Б.А. Кабаргина / РГЭА. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 151-152
14. Козлов А.М. История боевых искусств Востока. – М.: АСТ, 2008. – 400 с.
15. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
16. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей (учреждений дополнительного образования неспортивной направленности, детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.. – Ростов-н/Д, 2006 – 170с.
17. Макаридин Д.Н. Методика подготовки спортсменов высокой квалификации в Каратэ WKF. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2007. – 135 с.
18. Макаров Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: Изд-во БАРО-ПРЕСС, 2002. – 800с.
19. Макаров Г.А. Медицинский справочник тренера. – М. Советский спорт, 2006
20. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств: 2 т.: Воины и мудрецы страны Восходящего солнца. – М.: ГАЛА-ПРЕСС, 2000 – 424 с., илл.

21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. — М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. — 304 с.
22. Микрюков В. Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения. - М: Весь, 2014. - 576 с.
23. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. Самоучитель. – М.: АСТ, 2007. – 400 с.
24. Момот В. В. Анатомия жизни и смерти. Жизненно важные точки на теле человека. –М, 2006. – 122 с.
25. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
26. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2004. - 863, [1] с: ил. — (Профессия — тренер).
28. Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности. Учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Попов Г.И., Самсонова А.В.; УМО вузов России по образованию в области физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2011. - 316 с.: ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт)
29. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 191 с.
30. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. —528 с, ил.
31. Труфанов А.В., Хасабян Л.К. Скоростные и координационные способности каратистов 7-14 лет // Инновационные технологии использования средств физической культуры , спорта и туризма в высшей профессиональной школе / Сб. матер. Межд. научн.-практич. конференции под ред. Б.А.Кабаргина, Ю.И.Евсеева. – Ростов-на-Дону, 2002.- С.454-456.
32. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: ИНСАН, 2000, - 432 с.
33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта /учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. Издательский центр «Академия», 2002 – 480с.
34. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо. – М. Советский спорт, 2011

Перечень интернет ресурсов

35. <http://www.minsport.gov.ru/>
36. [http:// cclib.nsu.ru/projects/satbi /](http://cclib.nsu.ru/projects/satbi/)
37. <http:// wingchun.fatal.ru/>
38. <http:// Lib.sportedu.ru/press/tpfk/2005N8/p42-44.htm/>
39. <http://sport-shkola.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств

40. Видеозаписи соревнований с участием сильнейших российских и иностранных каратистов.
41. Видеозаписи тренировочных занятий сильнейших спортивных школ России и мира.
42. Видеозаписи всероссийских и международных семинаров.