|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |

**Республика Дагестан**

**Администрация городского округа «город Дербент»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образовательная**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»**

368600 г.Дербент, ул.Дрожжина 66; тел.8-967-940-55-55; e-mail:Sshk6derbent@yandex.ru

|  |
| --- |
| **Принята**  **Утверждаю**  на педагогическом совете Директор МБУ ДО «ДЮСШ №6»  Протокол №\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.И. Сардаров  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.  **Дополнительная общеразвивающая**  **программа по «КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ»**  **Срок реализации – весь период**    Программа разработана в соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта  (Утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г. №1125)  г. Дербент |

Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Страница |
|  | Пояснительная записка | 3 |
| 1 | Нормативная часть | 5 |
| 1.1 | Длительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся, минимальное количество обучающихся на этапах – 5 | 5 |
| 1.2 | Процентное соотношение видов подготовки на этапах | 5 |
| 1.3. | Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе | 5 |
| 2. | Учебный план | 6 |
| 2.1. | Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки | 6 |
| 2.2. | Учебно-тематический план | 6 |
| 2.3. | Годовой учебный план – схема годичного цикла подготовки | 6 |
| 3. | Методическая часть | 7 |
| 3.1 | Теоретическая подготовка | 7 |
| 3.2. | Практическая подготовка | 7 |
| 3.2.1. | Общая физическая подготовка | 7 |
| 3.2.2. | Технико-тактическая подготовка | 12 |
| 3.2.3. | Восстановительные мероприятия | 15 |
|  | Список литературы | 15 |

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Настоящая программа относится к физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей и подростков. Предметом изучения является один из наиболее распространенных в мире стилей каратэ - Кѐкусинкай, созданный в середине XX века выдающимся японским мастером Оямой Масутацу (1923-1994).

Особенностью стиля является проведение поединков без защитной экипировки в полный контакт (без ограничения силы ударов), что предъявляет очень высокие требования к подготовке духа и тела спортсменов. В Японии Кѐкусинкай каратэ относится к категории будо-каратэ, то есть считается не только спортом, но и Путем воина.

Кѐкусинкай каратэ, являясь, по сути, разновидностью кулачного боя, давно и прочно обосновалось на российской земле и вполне соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить старую русскую традицию кулачных поединков). Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ дает им надежные навыки самообороны, которые необходимы молодым людям во время службы в армии, при работе в органах милиции и в охранных структурах, да и в повседневной жизни.

Необходимо отметить, что в Кѐкусинкай каратэ технико-тактические знания передаются по двум направлениям - это, во-первых, так называемая базовая техника (кихон) и ее формальные комплексы (ката), выполнение которых оценивается в технической части квалификационного экзамена, и, во-вторых, техника для свободного спарринга и тактика ее применения. Техника для спарринга представляет собой адаптированный вариант базовой техники, позволяющий вести поединок в высоком темпе с обоюдным нанесением ударов противниками в полную силу (высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичные).

В последние десятилетия данный вид спорта получил широкое распространение, где Кѐкусинкай каратэ стал по-настоящему массовым видом спорта. В 1990-е годы Кѐкусинкай каратэ получило официальный статус и вошло в государственный реестр видов спорта, признанных на территории РФ. В связи с этим были утверждены разрядные нормы и требования для присвоения спортивных званий (МС, МСМК) и спортивных разрядов (КМС, 1-3 разряды, 1-3 юношеские разряды).

**Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность**

Дополнительная общеразвивающая программа по Кѐкусинкай каратэ разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

-Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);

-Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;

-Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.

-Устава МБОУ ДО СШ №8 МО г. Краснодар.

Данная программа по Кѐкусинкай каратэ направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 8 до 18 лет).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредствам занятий Кѐкусинкай каратэ.

ЗАДАЧИ:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Система дополнительной общеразвивающей программы по Кѐкусинкай каратэ представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Набор и приём на отделение осуществляется приемной комиссией МБОУ ДО СШ № 8 МО г. Краснодар путём сдачи нормативов по ОФП и СФП, в соответствии с положением о приёме на основании протокола приёмной комиссии.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки каратистов: теоретическую, ОФП, технико-тактическую и психологическую.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
   1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КЀКУСИНКАЙ КАРАТЭ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной  подготовки | Длительность  этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления  в группы (лет) | Наполняемость  групп (человек) |
| Спортивно оздоровительный этап | Весь период | **8** | 15-30 |

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

* 1. ЭТАПНЫЕ НОРМАТИВЫПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ПАРЦИАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КЀКУСИНКАЙ КАРАТЭ (ЖЕНЩИНЫ/МУЖЧИНЫ)

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивной  подготовки | Этапы спортивной подготовки |
| Спортивно-оздоровительный этап |
| Общая физическая подготовка (%) | 82/80 |
| Специальная физическая подготовка (%) |
| Техническо- тактическая подготовка (%) | 13/15 |
| Теоретическая подготовка (%) | 3/3 |
| Контрольные испытания (%) | 1/1 |
| Соревнования (%) | - |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - |
| Восстановительные мероприятия (%) | 1/1 |

* 1. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Нормативы |
| 1 | Отжимание (количество раз) |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) |
| 3 | Бег 30 м (сек) |

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях СШ № 8 и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха.

2.1. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП |
| Год подготовки | Весь период |
| Количество часов в неделю | 6 |
| Общее количество часов в год: | 312 |

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| теория | 9 |
| ОФП | 221 |
| СФП |  |
| ТТП | 40 |
| Контрольные испытания | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 3 |
| ИТОГО | 276 |

2.3. ГОДОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **занятий** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | Ито-го | месяцы | **Всего**  **часов** | |
| учебные часы на 46 недель | | | | | | | | | | | | + 6 недель |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 46  нед. | 8 |
| теория | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | | 9 |  | 9 | |
| ОФП | 18 | 22 | 21 | 23 | 18 | 19 | 21 | 21 | 16 | 22 | 20 | | 221 | 30 | 251 | |
| ТТП | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | | 40 | 6 | 46 | |
| Контрольные испытания | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 3 |  | 3 | |
| Восстановительные мероприятия |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | | 3 |  | 3 | |
| соревнования | В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | 26 | 28 | 26 | 28 | 24 | 24 | 26 | 26 | 22 | 26 | 20 | 276 | | 36 | | 312 |

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся спортивно-оздоровительного этапа, который содержит минимум необходимых знаний.

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения спортивно-оздоровительного этапа.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей
2. Краткий обзор развития Кѐкусинкай каратэ в России и за рубежом.
3. Требования к оборудования, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники Кѐкусинкай каратэ и методики обучения каратистов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.2.1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный

на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

ОБЩАЯ СИЛА-это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным -от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические). В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

*Метод меняющихся нагрузок*

Этот метод применяется, когда комбинируется различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у каратиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-т о времени.

*Изометрический метод*

Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает каратист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

*Уступающий метод*

К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения каратиста наиболее рационально расходовать свои

силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, каратисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

*Метод увеличения времени выполнения упражнений* предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

*Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений*.

Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

ОБЩАЯ БЫСТРОТА - это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

•быстроты реакции;

•соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;

•частоты смены одних движений другими;

•совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные). Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений каратиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ–это способность быстро и наилучшим образом решать

задачи различными способами. Ловкость каратиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий –это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители. Совершенствовать координировать различные движения.

2. Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется

общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»,) упражнения

на «мосту».

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если каратист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, совершенствуется ловкость. Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий. Чем больше разнообразных действий усвоит каратист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость. Каратист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой каратист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия Кѐкусинкай каратэ. Техника Кѐкусинкай каратэ призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных

действий:

1. Применение необычных исходных положений.

2. «Зеркальное» выполнение упражнений.

3. Изменение скорости или темпа.

4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.

5. Смена способов выполнения упражнения.

6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.

7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.

8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.

9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и

т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для каратиста.

11. Комбинации упражнений -сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение. Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами Кѐкусинкай каратэ.

ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ -это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную:

**Активная гибкость** развивается следующими методами:

Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции рывков).

**Пассивная гибкость** развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или

его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы

могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом

состоянии вызывает неприятные ощущения.

*Упражнения для развития общефизических качеств*

Организующие команды (на русском и корейском языках) и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!» «Чарёт»; выполнение команд «Вольно!» «Шио», «Приготовиться!» «Чумби», «Шагом марш!» «Си джак», «На месте стой!», «Баро, гыман»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг

колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Вен торо» и «Направо!», «Орын торо»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

ОСНОВНЫЕ СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной веред, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг) сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивными мячами. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

Упражнения на гимнастических снарядах: на бревне -ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах –подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.; на козле и коне –опорные прыжки.

Акробатические упражнения: Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок

3.2.2. Технико-тактическая подготовка

**Техническая подготовка:**

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов – новичков:

- Организации занимающихся без партнера на месте;

- Организации занимающихся без партнера в движение;

- Усвоение приема по заданию тренера;

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- Изучение базовых стоек;

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;

- Передвижение в базовых стойках;

- В передвижении выполнение базовой программной техники;

- Боевые дистанции;

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;

- Обучение ударам в движении;

- Обучение приемам защиты на месте;

- Обучение приемам защиты в движении;

**Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики.

Тактика–раздел теории, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы. Тактика самый динамичный элемент игровой деятельности.

Тактическая подготовка находится в прямой зависимости от вида спорта и соревнований, подготовленности спортсмена и действий соперников. Обычно в Кѐкусинкай каратэ различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях по каратэ; специальная тактическая подготовка –на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Тактика Кѐкусинкай каратэ в ее совершенном виде –это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях. Вообще же понятие «тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения борьбы, подчиненные предельному замыслу и плану достижения цели. Смысл тактики спортсмена, занимающегося каратэ, заключается в использовании таких способов ведения

поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Основа спортивно-тактического мастерства –это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются научно-практические сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в Кѐкусинкай каратэ, тенденциях их развития, правилах применения и условиях, при которых они оказываются наиболее эффективными, а также обобщенная информация о реальных и потенциальных спортивных соперниках (их сильных и слабых качествах, излюбленной тактике, особенностях подготовки и т. д.). От широты и глубины таких знаний во многом зависят целесообразность, основательность и гибкость тактических замыслов и планов спортсмена. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики. Это, в частности, умения и навыки выработки тактических замыслов, планов, переработки информации, оценки соревновательных ситуаций и принятия решений, а также двигательные умения и навыки, необходимые для успешного решения тактических задач в процессе состязаний. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление.

Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное –кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху. Особенно велика роль оперативного тактического мышления в Кѐкусинкай каратэ, где оно зачастую является решающим фактором победы.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и проявлением уровня ее физических качеств. В Кѐкусинкай каратэ средствами тактики являются дистанция, передвижения, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов).

Форма тактики – это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы. Следует различать групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того, применяются ли они для нападения или защиты. Также следует различать активную и пассивную тактику.

Пассивная тактика - умышленное предоставление инициативы противнику. Активная тактика–это навязывание противнику действий, выгодных для себя.

Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой Кѐкусинкай каратэ. Путь к этому –постоянное усложнение ситуаций, характерных для Кѐкусинкай каратэ, развитие способности действовать осознанно в самых сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль за выполняемыми движениями.

Исходным в тактике является общий тактический замысел –принцип ведения поединка, вырабатываемый как правило, до встречи с соперником в качестве основной линии организации действий и преодоления противодействия соперников на пути к достижению цели.

Тактический замысел в Кѐкусинкай каратэ часто исходит из стремления навязать противнику невыгодную для него манеру ведения поединка. Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др. Реализация тактического плана действий означает подчинение противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе поединка осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Тактически грамотный ученик умеет рационально и использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки. Поэтому на занятиях по Кѐкусинкай каратэ необходимо исходить из того, что тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

3.2.3. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

а) психологические;

б) педагогические;

в) гигиенические;

г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до, А.И. Танюшкин, 2001 г.
2. Единая всероссийская спортивная классификация каратэ, 2014 г.
3. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до, Н. Каштанов, 2007 г.
4. Школа Кѐкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ, Танюшкин А.И., Фомин В.П. , 2001 г.
5. Динамика каратэ, М. Накаяма, 1998 г.
6. Технические нормативы кёкусин IFK (выпуск 1, 2), Танюшкин А.И., Фомин В.П. , 2013 г.
7. Экзаменационные требования с 10 кю по III Дан, 2015 г.
8. Правила соревнований ФКР по каратэ Кекусинкай (кумитэ), принятые, с дополнениями Президиума ФКР 2004 г.
9. Каратэ киокушинкай. Отточенная техника, предельная мощь и эффективность приемов, М.А. Мисакян, 2004 г.
10. Словарь терминов – Кѐкусникай каратэ, 2001 г.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ, 2014 г.