

Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа г.Казани
“Ак Буре”»

«Рассмотрено»

Заседание тренерского совета
№ 8 от «01» 04 2019г.



«Утверждаю»

Директор МАУ «СШ г.Казани «Ак Буре»
/П.Н.Никулин/
Приказ № 75 от «01» 04 2019г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

КАРАТЭ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утвержденного Приказом Минспорта России от 20.09.2017 № 813
(Зарегистрировано в Минюсте России 17.10.2017 № 48576)

Срок реализации программы: 11 лет

г.Казань -2019

Содержание.

1. Введение.....	3
2. Нормативная часть программы.....	4
• Длительность этапов спортивной подготовки.....	6
• Этапные нормативы и их парциальное соотношение.....	7
• Планируемые показатели системы соревнований.....	8
• Нормативы для перевода на следующий этап.....	8
• Режимы тренировочной работы	9
• Медицинские, возрастные и психофизические требования.....	10
Предельные тренировочные нагрузки.....	12
Требование к кадрам.....	13
• Предельный объём соревновательной деятельности.....	13
• Оборудование и спортивный инвентарь	14
• Обеспечение спортивной экипировкой.....	14
• Требования к количественному и качественному составу в группах.....	15
• Объём индивидуальной спортивной подготовки.....	16
• Структура годичного цикла.....	17
3. Методическая часть.....	22
• Годовой график распределения часов на этапах подготовки.....	19
• Система соревнований.....	24
• Влияние физических качеств и телосложения на результативность.....	25
• Учебный материал, рекомендованный к изучению (НП-1).....	25
• Учебный материал, рекомендованный к изучению (НП свыше 1 года).....	28
• Учебный материал, рекомендованный к изучению (ТСС-до 2).....	29
• Учебный материал, рекомендованный к изучению (ТСС-свыше 2).....	32
• Учебный материал, рекомендованный к изучению (ССМ).....	34
• Учебный материал, рекомендованный к изучению (ВМС).....	36
• Методические рекомендации по развитию необходимых физических качеств.....	39
• Техника безопасности на занятиях.....	65
• Теоретическая подготовка.....	67
• Психологическая подготовка.....	69
• Восстановительные средства и мероприятия.....	73
• Антидопинговые мероприятия.....	75
• Инструкторская судейская практика.....	76
• Контрольно-переводные нормативы на этапах подготовки.....	76
4. Список литературы.....	86

1. Введение

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» составлена в соответствии с:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта каратэ (приказ Министерства спорта РФ от 20 сентября 2017 г. № 813);

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Каратэ — японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приёмов, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

На начальном этапе каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня каратэ приобрело большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим тамэсивари. Так, опытные мастера могут расколоть кулаком глыбу льда, ударом ноги разнести в щепки брус из сосновой древесины толщиной 15 см, разбить локтем или головой стопки кровельной черепицы.

Спортивные соревнования проводятся по двум программам каратэ: кумитэ (свободный спарринг) и ката (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником).

В современном мире боевых искусств при традиционном обучении все больше внимания уделяется спортивным мероприятиям, состоящим из нескольких соревновательных разделов, участие в которых предполагает развитие комплексной подготовленности спортсменов. В связи с этим возникает проблема создания многолетнего тренировочного процесса, соответствующего типовым нормативам государственного образца, с учетом традиционного обучения в боевых искусствах. Таким образом, была написана программа занятий по каратэ, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в боевых искусствах и может непосредственно использоваться в тренировочном процессе.

При работе над программой учтены все нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва. Целью прохождения спортивной подготовки по каратэ является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства. Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- получение спортсменами знаний в области каратэ, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории каратэ, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития каратиста и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

Структура многолетней подготовки:

Для спортивных дисциплин ката, ката- группа

- в группах начальной подготовки 3 года обучения (НП);
- тренировочных группах 4 лет обучения (ТСС);
- группах совершенствования спортивного мастерства без ограничений (ССМ);
- группы высшего спортивного мастерства без ограничений (ВСМ).

Для спортивных дисциплин весовая категория:

- в группах начальной подготовки 2 года обучения (НП);
- тренировочных группах 4 лет обучения (ТСС);
- группах совершенствования спортивного мастерства без ограничений (ССМ);
- группы высшего спортивного мастерства без ограничений (ВСМ).

Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

:

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, планируемые показатели соревновательной нагрузки, режимы тренировочной работы, рекомендуемые объемы тренировочной и соревновательной деятельности, контрольно-переводные нормативы по этапам обучения. Одним из главных направлений совершенствования подготовки спортсменов являются программно-нормативные требования к уровню подготовленности занимающихся на различных этапах многолетней подготовки, требования к уровню физической и технической подготовленности по годам обучения, необходимое для этого количество занимающихся в группах и времени тренировочных часов. Данные исследований возраста и стажа занятий каратэ свидетельствует о том, что высокие спортивные результаты достижимы как в юном, так и в зрелом возрасте. Основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по специальной физической и специальной технической подготовке, а также их положительная динамика.

Учебный год во всех группах начинается 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятия занимающихся по месту учёбы. Тренировочный процесс в школе осуществляется в течении всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объёмом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий, из расчёта 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

Этап начальной подготовки (НП).

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься каратэ и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе

НП приоритетными являются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами тактики и техники каратэ, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям каратэ.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей занимающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям каратэ;

Тренировочный этап (ТСС).

На тренировочный этап зачисляются занимающиеся, имеющих спортивный разряд, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований тренировочной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование техники и тактики каратэ;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования (ССМ).

Этап ССМ предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Привлекаются перспективные спортсмены к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики каратэ;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС).

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На этап ВСМ зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие норматив Мастера спорта.

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики каратэ;
- дальнейшее освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение высоких спортивных результатов.

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 каратэ.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ
СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КАРАТЭ"**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

*верхний возраст в группе высшего спортивного мастерства не ограничивается. При нахождении спортсмена в составе спортивной сборной команде РФ или региона, так же при регулярном участии в соревнованиях в соответствии с ЕКП.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа. Так, в соответствии с основными задачами этапа начальной подготовки объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 50% от общего объема тренировочной работы.

На тренировочном этапе значительно возрастает объем технической подготовки. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности

спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают от 58 до 76% за счёт уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 17 до 10%, а объемы специальной подготовки остаются неизменными на всём протяжении тренировочного этапа - 17%.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципов постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы .

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

. Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Приложение N 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "каратэ"

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КАРАТЭ"

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа						
Общая физическая подготовка (%)	29 - 39	29 - 39	11 - 13	11 - 13	11 - 14	11-14
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 17	14 - 17	21 - 24	21 - 24	21 - 24	23 - 26
Техническая подготовка (%)	43 - 54	43 - 54	43 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	5 - 6	5 - 6	4 - 5	1 - 2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4	9 - 12	9 - 12	10 - 13	9 - 11

Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования						
Общая физическая подготовка (%)	50 - 63	46 - 58	37 - 48	26 - 32	30 - 38	31 - 38
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	21 - 26	25 - 30	24 - 29	22 - 28
Техническая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	33 - 40	33 - 40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	2 - 3
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта каратэ.

Задачами соревновательного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники каратэ. В этом периоде тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности. Сопоставляя результаты соревнований, можно судить об эффективности работы. С целью формирования грамотных основ техники каратэ, повышения базовой подготовленности каратистов, подготовки к правильному освоению техники более сложных элементов и их совершенствования, проводятся тестирования. Важным разделом подготовки спортсменов в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать на выполнении разученных приемов, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность. Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), отборочными (формирование команды) и основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

- Тренировочные - применяются во время проведения практических занятий и сборов.
- Контрольные - применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

● **Основные соревнования.** В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе спортивного мастерства.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных соревнованиях.

В следующей таблице указано примерное количество соревнований, в которых должен принять участие спортсмен в процессе занятий по этапам подготовки.

Приложение N 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "каратэ"

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА "КАРАТЭ"

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа						
Контрольные	-	2	2	3	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2	2
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования						
Контрольные	-	-	3	4	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Режимы тренировочной работы

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Недельный режим спортивной подготовки, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %.

Продолжительность одного занятия:

- на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов,
- на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х академических часов,
- на этапах тренировочных группах – 4 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия,
- медицинское тестирование и контроль,
- участие в спортивных соревнованиях и иных соревнованиях и тренировочных сборах,
- инструкторско-судейская практика.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

В школе ведется сотрудничество с общеобразовательными школами, в связи, с чем имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Объем, средства и методы индивидуальной тренировочной нагрузки для спортсменов этапов ССМ и ВСМ устанавливаются в зависимости от участия в соревнованиях Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, в пределах установленных федеральным стандартом нормативов максимального объема тренировочной нагрузки.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия каратэ.

2) Возрастные требования.

Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства .

3) Психофизические требования.

В единоборствах в плане психо-физических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как свойства нервной системы, интеллект, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более сильной нервной системой менее заметно снижается условно рефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрее переключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбудительных и тормозных процессов. В спортивных единоборствах борьба протекает в условиях активного сопротивления противника и характеризуется быстротечностью изменяющихся ситуаций, подчиняющих выбор технических решений жесткому лимиту времени. Правильное решение, но принятое с опозданием, становится ошибочным. В связи с этим на передний план выступают требования к оперативному мышлению спортсмена, причем в первую очередь к сокращению времени принятия решения.

В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию.

Стратегия – это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;
- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;
- способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;
- способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами. При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если в период обучения прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь – на своевременности действий. Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов.

Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности.

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

Предстартовые состояния включают в себя:

- общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;
- определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, его решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;
- морально-волевою готовность к соревнованию.

Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс, - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс как наивысшая степень психической напряженности не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является непременным фактором соревнования.

Психическая напряженность – это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности. Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимную компенсацию и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

Предельные тренировочные нагрузки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

			(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	7	9	12	12
Общее количество часов в неделю	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в неделю	156	208	364	468	624	624

Предельный объём соревновательной деятельности.

Показатели соревновательной нагрузки каратистов в годичном цикле зависят от этапа подготовки (регулируются программой подготовки).

В группах начальной подготовки рекомендуется проводить 5 соревновательных поединков и 2 контрольных соревнований в год.

Среди каратистов, занимающихся в тренировочных группах (1 и 2 года), можно проводить до 10 соревновательных поединков, 1 отборочное и 1 основное соревнование в год.

По мере роста квалификации каратистов на этапах углубленной специализации и высших спортивных достижений количество соревнований возрастает, в соревновательную практику каратистов вводятся отборочные и основные соревнования, количество и роль которых тоже значительно возрастают.

Каратисты, занимающиеся на этапе углубленной специализации (тренировочные группы 3-го, 4-го), могут проводить до 15 соревновательных поединков, 1 отборочное и одно основное соревнование в год. На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены проводят не менее 20 соревновательных поединков, 2 отборочных и два основных соревнования в год.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмены проводят не менее 25 соревновательных поединков, 2 отборочных и два основных соревнования в год.

Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

-на этапе начальной подготовки -наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

-на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства -наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Примечание.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, и режима

Обеспечение спортивной экипировкой

В соответствии с требованиями к условиям реализации программ спортивной подготовки, организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к обеспечению спортсменов на различных этапах спортивной подготовки спортивной экипировкой, необходимым спортивным оборудованием.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баскетбольный мяч	штук	2
2.	Большая лапа тренировочная	штук	15
3.	Весы (до 180 кг)	штук	2
4.	Волейбольный мяч	штук	2
5.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг)	комплект	3
7.	Гонг	штук	1
8.	Защитный жилет	штук	20
9.	Зеркало настенное (1,5 х 0,6 м)	штук	6
10.	Малая лапа тренировочная	штук	15
11.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	4
12.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	4
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Напольное покрытие татами для каратэ (12 х 12 м)	комплект	1
15.	Свисток судейский	штук	2
16.	Секундомер	штук	4
17.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
18.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	10
19.	Футбольный мяч	штук	2

Приложение N 12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "каратэ"

Обеспечения спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм для "каратэ" ("каратэги")	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Пояса синий и красный	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
7.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования											
9.	Жилет защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Перчатки защитные (накладки) синие и красные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Протектор голени и подъема стопы (щитки, футы) синие и красные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Протектор груди женский	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
-----	---------------------------	------	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Требования к количественному и качественному составу в группах (весовая категория).

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на этапе начальной подготовки нет требований к спортивным показателям, состав группы не менее 12 уч-ся;
- на тренировочном этапе – выполнение контрольных нормативов и возраст не моложе 12 лет, состав группы не менее 8 уч-ся;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – «кандидат в мастера спорта» и возраст не моложе 14 лет;
- на этапе «высшего спортивного мастерства» - спортивное звание «мастер спорта России» и возраст не моложе 16 лет.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, если разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов или званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объём индивидуальной спортивной подготовки.

Если для спортсменов в группах НП и ТСС составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам в группах ССМ и ВСМ для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и другое. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата.

- При этом обязательно учитываются:
- нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Структура годичного цикла на различных этапах спортивной подготовки

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов:

- конкретные цели и задачи на год
- календарь соревнований
- закономерность становления спортивной формы и техники

В теории спортивных тренировок приняты следующие понятия:

- микроцикл
- мезоцикл
- макроцикл

МИКРОЦИКЛ – это значительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, но не более недели. По направлениям микроцикл бывает :

- развивающий
- ударный
- стягивающий
- поддерживающий
- разгрузочный адаптационный
- специализированный
- контрастный

В микроцикле особо нужно выделить стимуляционную и восстановительную фазу.

Структура микроциклов: 5-2; 4-1; 3-1; 2-7 (соотношение тренировок и отдыха)

МЕЗОЦИКЛ – система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы включают от 3 до 6 микроциклов.

МАКРОЦИКЛ – это законченный цикл спортивной полготовки, обязательно включающий крупные соревнования или несколько соревнований. Макроциклы могут быть годовыми или полугодовыми.

Существует много различных способов оценки величины тренировочных нагрузок, несколько из них включают несколько показателей. Особенно важно оценить нагрузку на день, на микроцикл. **При оценке суммарной нагрузки на день целесообразно пользоваться следующим простым правилом : после малой нагрузки восстановление происходит уже в ходе тренировочного занятия, после средней – к утру следующего дня, после большой – к вечеру следующего дня, после максимальной – через 2-4 дня.**

Что касается зон интенсивности при выполнении физических упражнений, то границы их целесообразно проверять по наиболее важным биологическим рубежам. Первым таким рубежом является момент достижения предельного систолического объема (ударный объем сердца).

Как известно, на начальном этапе работы по мере повышения ее мощности систолический объем увеличивается параллельно с ЧСС и достигает максимума при ЧСС – 120-130 уд/мин.

1 ЗОНА (120-130 уд/мин) – восстановительная, т.е. имеет место активное восстановление (плавание, бег, ката). Следующей биологической границей считается **порог анаэробного обмена (ПАНО)**, т.е. тот момент в работе, когда в ее энергообмене значительную роль начинают играть анаэробные процессы. Порог анаэробного обмена у спортсменов высокой квалификации локализуется на уровне 150-165 уд/мин. По мере тренированности ПАНО увеличивается.

2 ЗОНА (130-156 уд/мин) сопровождается функционированием организма в условиях истинного устойчивого состояния, т.е. когда весь энергозапас удовлетворяется анаэробным путем. Поэтому методическая направленность тренировочных заданий 2 зоны интенсивности может быть поддерживающей, развивающей (в отношении аэробных схем) и используемой во все периоды тренировки. Работа в 1 и 2 зонах интенсивности выполняется с требованиями равномерного метода. При дальнейшем повышении тяжести физической нагрузки отмечается следующий биологический рубеж – максимум сердечной производительности, который принято оценивать по минутному объему сердца. Ударный объем сердца достигает максимума уже при пульсе 120-130 уд/мин, и в дальнейшем сохраняется, его снижение наблюдается при околопредельных значениях сердечных сокращений 195 уд/мин, и выше, когда из-за кратковременности диастолы левый желудочек не успевает заполняться кровью. Минутный объем сердца достигает максимума при ЧСС 180-195 уд/мин.

3 ЗОНА интенсивности (156-190 уд/мин) – работа в этом режиме осуществляет энергообеспечение организма смешанным образом : аэробные процессы достигают своего максимума, стартовавшие анаэробные реакции также набирают мощность. Происходит развитие систем организма, обеспечивающих как аэробную, так и анаэробную производительность. В этом режиме нарабатывается техника на скорость и силу (основная часть тренировки).

4 ЗОНА интенсивности – последний биологический рубеж с максимальным уровнем анаэробных реакций на фоне около предельной аэробной производительности; ЧСС около предельная и предельная, а методическая направленность – развитие специальной выносливости. Учитывая эти исходные позиции, составляя тренировочный план подготовки на год, используют еще и режимы подготовки спортсмена.

1. РЕЖИМ АЕ – режим ПАНО. Он направлен на повышение **емкости аэробных** источников энергообразования, основу которых составляют упражнения на уровне порога аэробного обмена (упражнения, в которых нет резких активизаций анаэробных процессов, таких как натуживание, статические напряжения, задержка дыхания в работе спортсмена). Это работа в кихоне (базовая техника), ката (формальные комплексы), когда идет этап обучения технике на небольшой скорости.

2 РЕЖИМ АМ способствует повышению **мощности** систем, обеспечивающих **аэробную** работу. Упражнения выполняются в виде повторений от 60 до 90 секунд, с интенсивностью около 80 % от предельной возможности. Время отдыха между повторениями около 1,5 мин.

ПУЛЬСОВОЙ РЕЖИМ :

- в ходе повторений – 175-180 уд/мин
- в ходе отдыха – не ниже 130 уд/мин
- 10 повторений в серии - менять связку

В этом режиме тренируют автоматизм, связки, ката, психику.

3. СМЕШАННЫЙ РЕЖИМ – применяются 1 и 2 режим вместе. Работают во 2-м режиме – отдых в 1- 18м режиме.

4. РЕЖИМ ГЕ – воздействие на емкость анаэробных **гликолитических** источников энергообразования. Упражнения выполняются сериями (всего 3 серии).

1 серия – 3 повторения.

Длительность повторений – 90-120 сек.

Длительность отдыха между повторениями – 2 мин.

Интенсивность работы – максимальная !

5. РЕЖИМ ГМ – анаэробная гликолитическая производительность.

- 3 серии по 3 повторения
- 1 повторение 40-50 сек.
- отдых между повторениями 2 мин.
- отдых между сериями – 8-12 мин.

Лучше отрабатывать работу по мешкам, макиварам, а также делать отработку связок с партнером.

6. РЕЖИМ АА – тренировочные задания с преимущественным воздействием на **анаэробный алактатный** компонент специальной выносливости.

- 3 серии по 5-6 повторений
- 1 повторение по 10-15 сек
- отдых между повторениями 1,5-2 мин
- отдых между сериями 6-10 мин
- работа на пределе специально подготовленными связками
- отработка ударов на скорость
- отработка связок на скорость

При составлении планов циклов учитываются зоны и режимы работы, что даст результаты через 3-4 месяца. Необходимо чередовать ударные циклы с восстановительными, а также обязательно обследоваться у врача 1 раз в 1-2 месяца.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ :

1.Период фундаментальной подготовки :

Продолжительность его 15-16 недель (9 – 12 месяцы). Основные задачи – значительное повышение аэробной производительности, развитие силы, скорости, координации, увеличение технического и тактического мастерства.

ОФП – бег, плавание, атлетика

СФП – изучение и отработка техники, гибкости, ловкости.

Техническая подготовка – отработка техники по предметам, в парах, в кумитэ, в катах.

Тактическая подготовка – проведение кумитэ (спарринг).

Моральная подготовка – теоретическая подготовка по школе, расширение психологической адаптации, возможностей.

2. Общеподготовительный этап)

Втягивающий мезоцикл состоит из 5 недельных микроциклов.

Задачи – определить исходный уровень, постепенно выйти на запланированный уровень тренировочных нагрузок.

Вначале упражнения выполняются с интенсивностью, который соответствует уровень энергообеспечения несколько ниже ПАНО, затем выходят на уровень ПАНО.

- для легковесов ПАНО – 160-165 уд/мин
- для средневесов ПАНО – 155-160 уд/мин
- для тяжеловесов ПАНО – 130-155 уд/мин

С такими нагрузками работают 3 микроцикла. Восстановительные мероприятия : контрастный душ через день, 1 раз в неделю сауна, массаж, дополнительное питание, чай с шиповником, шоколад, орехи.

Следующих 2 микроцикла направлены на мощность аэробных процессов энергообеспечения. Целесообразно планировать работу : по воздуху, по предметам, в парах.

- интенсивность работы около 80 % от максимума (ЧСС – 170-180 уд/мин)
- работать до 3 серий (в 3 подходах)
- для тяжеловесов нужно больше отдыхать

6 микроциклов – разгрузочно-восстановительные

3. Специально подготовительный этап

Состоит из ударных, разгрузочных, развивающих 8 микроциклов.

Основные задачи : совершенствование скоростно-силовых качеств в кумитэ, повышение емкости и мощности гликолитических процессов энергообразования, развитие анаэробного алактатного компонента специальной выносливости и на этой основе совершенствование техники.

Работу менять :

- в парах – индивидуально, в группе – 3, 4, 5 режимы работы
- 7-8 развивающие микроциклы
- 9 – ударный микроцикл
- 10 – разгрузочный микроцикл
- 11-13 – ударные микроциклы
- 14 – развивающий микроцикл
- 15 – разгрузочный микроцикл

4. Соревновательный период.(контрольный)

Продолжительность 9-10 недель.

Предсоревновательный этап :

Задачи : плавное снижение нагрузок, адаптация к соревновательным нагрузкам, достижение состояния психической свежести, оценка уровня физической и тактической подготовки.

- 16-17 – микроциклы разгрузочно-восстановительные (медкомиссия)
- 18 – поддерживающий (ОФП, ката, тактика)
- 19 – первенство СШ (подготовка)
- 20 – разбор, устранение ошибок, разгрузочно-восстановительный
- 21 – закрытый городской Чемпионат
- 22 – разгрузочно-восстановительный
- 23 – открытый Чемпионат (основной соревновательный период)
- 24 – разгрузочно-восстановительный

5. Период заключительной подготовки.(соревновательный)

Продолжительность 13-15 недель

Задачи: дальнейшее повышение мастерства в кумитэ, кихоне с учетом коррекции работы предсоревновательного периода.

- 25 – развивающий (осваивание экзаменационных версий, связок, ката)
- 26 – ударный (наработка их на пределе)
- 27 – развивающий (применение той же техники)
- 28 – ударный (наработка на силу, скорость той же техники)
- 29 – разгрузочный (сдача экзаменов, восстановление)
- 30 – развивающий (изучение новых связок, ката, техники)
- 31 – ударный (наработка новых связок, техники, ката)
- 32 – развивающий (применение техники)
- 33 – ударный (наработка новых связок, техники, ката)
- 34 – разгрузочно-восстановительный
- 35 – сдача экзаменов
- 36 – соревнования в школе (СШ)
- 37 – разгрузочно-восстановительный
- 38-39 – подготовка к соревнованиям, соревнования.

6. Переходный период.

Продолжительность – 2 месяца.

8 – й месяц – втягивающий период, индивидуальная подготовка.

На этапах начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, т.к. основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной

подготовке. Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов подготовки (таблица 12 – 15).

Направленность недельных микроциклов

Таблица № 12

Направленность микроциклов	Код микроцикла
Период фундаментальной подготовки – функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
Общеподготовительный этап – техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Специально-подготовительный этап – модель соревновательной нагрузки	К
Предсоревновательный – выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	В

Где: РФ – развивающий-физический, РТ – развивающий – технический, К – контрольный

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ – микроцикле

таблица № 13

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ – микроцикле

таблица № 14

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
	ОФП	40

Понедельник	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Процентное распределение времени тренировки по средствам

Подготовки в К – микроцикле

Таблица № 15

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организационно-методические особенности многолетней тренировки

В основу многолетней подготовки каратистов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, медицинского контроля).
- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

ПСП осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки занимающихся, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основными формами тренировочной работы являются: групповые, индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинограмм или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера.

Годовой график распределения часов на этапах подготовки
для дисциплин весовая категория

Виды	Этапы подготовки
------	------------------

Спортивной подготовки	НП1	НП св 1	ТСС 1	ТСС 2	ТСС3	ТСС4	ССМ	ВСМ
Теоретическая подготовка.	8	10	20	24	24	24	10	7
Общая физическая подготовка	170	240	246	200	228	260	330	393
Специальная физическая подготовка	63	98	156	204	232	262	260	312
Тактико - техническая подготовка	63	112	168	254	292	327	360	436
Психологическая подготовка.	4	4	12	6	10	13	20	30
Контрольные испытания.	4	4	4	4	4	4	8	8
Инструкторско-судейская практика.			18	36	42	46	52	62
Восстановительные мероприятия.								
Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом							
Итого:	312	468	624	728	832	936	1040	1248

Для дисциплин : ката-группа

	НП1	НП св 1
Теоретическая подготовка.	6	9
Общая физическая подготовка	106	160
Специальная физическая подготовка	47	70
Тактико - техническая подготовка	143	216
Психологическая подготовка.		
Контрольные испытания.	4	4
Инструкторско-судейская практика.	6	9
Итого:	312	468

СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах. Одним из факторов достижения наилучших спортивных результатов является необходимость адаптировать организм каратиста к определенным соревновательным условиям, и спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев, стремится достичь высшей спортивной формы к заранее известным срокам главного соревнования сезона.

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта каратэ и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта каратэ;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта каратэ;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ.

Физические качества и телосложения	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА:

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе дается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Уже на начальном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена .

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВКИ :

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся
- обучение технике каратэ
- повышение уровня физической подготовленности
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК :

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОК

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- самостраховка и элементы акробатики
- скоростно-силовые упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

Основной формой тренировочного процесса являются :

- тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медика – восстановительные работы
- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях
- инструкторская и судейская практика

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа) ; движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног : приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища : наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами : резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика : бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры : баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры : перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты :

Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости :

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками ногами и руками, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости :

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики :

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка : левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни) : передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Разучивание стоек : кибя-дачи, дзенцуцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой : мая-гери, мавашаи-гери, ура-мавашаи-гери, уширо-гери. Тоже но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Занятия проводятся в течении всего календарного года. В каникулярное время спортсмены находятся и тренируются в спортивно-оздоровительном лагере.

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течении 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля : рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля : самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных боев в секции в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометристов, судей-информаторов.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

О Ф П – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Лыжный спорт.

Спортивные игры : футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры : «пятнашки», « день и ночь », «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

С Ф П – практические занятия

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени .Работа резиновым жгутом. Пунктбол.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней) , корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку выполняющий в парах. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя- подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Весь этап составляет 4 года. Который делится на два подэтапа : 1-2 года обучения и 3 – 4 года обучения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 – 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнившего приемные нормативы по ОФП и СФП. Перевод на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Основные задачи :

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности
- развитие специальных физических качеств
- овладение основами техники и ее совершенствование
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
- приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный период.

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода :

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
- правила соревнований
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
- ОФП и СФП
- изучение и совершенствование техники и тактики
- выполнение контрольных нормативов
- инструкторская и судейская практика

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля : рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные:самочувствие, сон, аппетит. Понятие о « спортивной форме» , тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве старших судей (рефери), судей на площадках, на часах и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл.

Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ :

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры : футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры : « день и ночь », «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для развития быстроты : рывки по сигналу. Уход брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба « гуськом », прыжки «кролем». Приседания на одной ноге « пистолет ». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение « складной нож ». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания : этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в паре. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. В основном рекомендуется выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например : при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных

или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек.каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин.отдыха. использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники : экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики : быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами : мавашу-гери, ура-мавашу-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Знакомство с подсечками, изучение простейших их видов. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

При планировании годового цикла для спортсменов данного этапа в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня ОФП и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

Содержание этапа:

Правила соревнований:детальное изучение всех пунктов правил. Программа соревнований, положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований, разметка, составление протоколов соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ . Судейство соревнований в качестве младших и старших судей. Подготовка место соревнований согласно требованиям правил.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.

Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе тренировки. Методы тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий : тренировочный и контрольный. Структура занятий. Формы проведения занятий : игровой, соревновательный, круговой, дефинированный (с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений б\партнера в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Подбор упражнений. Закрепление пройденных приемов в учебных боях, подбор заданий для учебных поединков. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований : развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА.

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Упражнения для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Иногда работа по индивидуальным планам, составленным тренером.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя : подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемы ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Тактически грамотное построение боя. Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Работа у края площадки. Если противник ведет в

счете. Если в результате небольшой травмы, спортсмену придется бороться с одной рукой или ногой и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд .

Проведение учебно-тренировочных сборов с различными школами. Участие в соревнованиях областного и Российского масштаба.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА:

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- ·повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- ·повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки .
- ·прочное овладение базовой техникой и тактикой каратэ.
- ·стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- ·освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.
- ·поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам.

Основное время отводится на технико-тактическую и специальную физическую подготовку и лишь потом на общую физическую подготовку, теорию, инструкторскую практику. Также уделяется время и на восстановительные мероприятия, медицинское обследование. Ну и конечно же участие в Российских и Международных соревнованиях.

ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макро и микроциклах. Нормативы по видам подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Учет в спортивной тренировке. Самоконтроль в процессе занятий спортом, систематический врачебный контроль. Измерения и тестирование во время тренировок и во время восстановления. Показатели работы сердца. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, разделы. Учетная карта с тренировочными и соревновательными нагрузками. Пульсовая диагностика.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Основные группы восстановительных средств:

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

Поскольку каратэ – вид спорта со сложной координацией движения, где преобладает высокая скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий, то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях, тренировочных и соревновательных боях.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы

в тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до тренировочных занятий и соревнований, во время и после них.

Во избежание привыкания к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в тренировочном дне, микроцикле и на более длительном протяжении времени.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействах на соревнованиях (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

Практические занятия. ОФП.

На данном этапе (СС) ОФП делают максимально приближенным к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.

Вся программа по ОФП направлена на увеличение мышечной массы и развития способностей проявлять силу в различных движениях.

1 Увеличение мышечной массы :

- упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Интенсивность упражнения 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.

- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание « пистолет» и т.д.). Тоже на гимнастических снарядах. Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.

- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять « до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях :

- упражнения со штангой. Интенсивность 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Делать 2 раза в неделю.

- те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ

Кувырки, перекаты, вращения,

Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры : футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения : подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т.д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке. При плохой гибкости повторять упражнения вечером.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.

Наработка коронных комбинаций, как в одной, так и в другой стойке. Выведение на коронный прием. « Самбоновская » техника (различные удары ногами в голову, подсечки, броски), за которую дают максимальное количество баллов – 3.

Встречные удары ногой в голову. Те же удары, но в атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки с левой. Бросковая техника на ближней дистанции.

Интегральная тренировка: работа на снарядах-1 минута. Далее без отдыха 1 минута борьбы и также без отдыха 1 минута спарринг.

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

- 3 номер : атака – выход из атаки – встреча. Или атака – выход из атаки – встреча – подхват.

- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой

- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

Интервальная работа: работает в группах по 4 человека. Работа проходит через среднего. То есть через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем тот кто средний он работает без отдыха (1,5 минуты). После чего кто напал последним остается в середине и так до последнего участника в группе.

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.

- работа на укороченной площадке

- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.

- работа против высокого и маленького роста соперника

- работа против соперника, работающего преимущественно ногами

- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.

- участие в Российских и Международных соревнованиях.

- проведение учебно-тренировочных сборов с различными командами

- выполнение контрольных нормативов

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА:

Работа со спортсменами ведется исключительно по индивидуальным планам.

Основное время отводится на специальную физическую подготовку (СФП), технико-тактическую подготовку и соревновательную практику, а также судейскую и инструкторскую практику. Работа над общей физической подготовкой (ОФП) ведется на 15 – 25 %. Несколько больше уделяется времени на восстановительные мероприятия. И конечно же гораздо больше времени отводится на участия в Российских и Международных соревнованиях.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировки. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов, объем, интенсивность и психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы индивидуального плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена в основном на поддержания общего физического состояния спортсмена.

В основном - это развитие таких физических качеств, как скорость, ловкость, сила, выносливость, гибкость и координация.

Как правило, поддержание вышеуказанных физических качеств спортсмена проводятся в виде построения «блоков» тренировки. Развивая и поддерживая то или иное качество не более 2-3 раз в неделю.

Что касается специальной физической подготовки, то на нее количество отведенного времени постепенно возрастает. Соответственно работа над СФП ведется каждую тренировку, только внимательно и грамотно дозируя нагрузку.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ОФП И СФП

Короткая, но очень большая по объему разминка, подводящая к основной работе по специализации.

1. Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).
2. Изометрические(статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.д.). выполняются однократно с максимальным напряжением в течении 6-8 сек, в 2 – 4 подходах с интервалами 1 – 2 минуты.
3. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью или перепрыгнув через препятствие, с движением вперед нанести 2 – 3 любимых удара руками. Интенсивность максимальная. Всего 30 – 60 прыжков. Не более 2 – 3 раз в неделю.
4. Метание снарядов весом 3 – 10 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.). Интенсивность максимальная. В сумме 20 – 30 бросков 2 раза в неделю.
5. Пробегание коротких отрезков 30, 60, 100 м, 3х10м, эстафеты. Бег по пересеченной местности (3 – 6 км).
6. Различные спортивные игры : баскетбол, регби, футбол, лапта и т.д.
7. Работа на снарядах (мешках, грушах, макиварах, пунктбол и т.д.) от 10 секунд до 10 – 15 минут.

8. Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами или работа в водной среде.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в каратэ. Характеристика наступательных и оборонительных действий. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Работа с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки. Работа против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена.

Отработка технико-тактических действий в последние 10, 20, 30 секунд. То же в выигрышном и проигрышном положении.

Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки).

Совершенствование упреждающей техники действий спортсмена. Работа не только 1 или 2 номером, но и работа 3 номером (вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой).

Развитие в себе чувства победителя. Определение слабых и сильных мест у противника и их грамотное применение в бою.

Психологическое подавление соперника.

Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.

Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4 – 6 спортсменов, без отдыха по 30 сек с каждым партнером, в 3 круга).

Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течении 20 – 30 секунд.

Работа на скоростно-силовую выносливость :

- 2 мин работа на мешке

- 2 мин борьба

- 2 мин кумитэ (свободный спарринг)

- 2 мин отработка действий на добивание противника (1 мин спортсмен лежит на спине и пытается защититься от заключительного действия своего соперника, после чего они меняются ролями).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ НЕОБХОДИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется **преодолевающей**. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случае их работа называется **уступающей**. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – **динамического**.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется **изотоническим**. При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – **изометрическим или статическим**, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

СТРУКТУРА СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА.

1. Максимальная изометрическая (статическая) сила – показатель силы, проявляемой при удержании в течении определенного времени предельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц.

2. Медленная динамическая (жимовая) сила – проявляется например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.

3. Скоростная динамическая сила характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.

4.»Взрывная сила» - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в короткое время. При взрывном характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

5. Амортизационная сила характеризуется развитием усилия в короткое время в уступающем режиме.

6. Силовая выносливость определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости у силовой работы выделяют выносливость к динамической работе и статическую выносливость.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Средствами развития мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить 3 основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением
- упражнения с преодолением собственного веса
- изометрические упражнения

Упражнения с внешним сопротивлением является одним из самых эффективных средств развития силы и подразделяются на:

3. упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажерах
4. упражнения с партнером
5. упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновый жгут, эспандер и т.д)

6. упражнения в преодолении сопротивления внешней среды

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы :

- общего
- регионального
- локального воздействия на мышечные группы

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее $\frac{2}{3}$ общего объема мышц, регионального – от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$, локального – менее $\frac{1}{3}$ всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами :

- видом и характером упражнения
- величиной отягощения или сопротивления
- количеством повторений упражнений
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами

Более подробную методику развития силовых способностей можно увидеть в таблице 20.

МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ.

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида :

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры)
- с преодолением собственного веса
- с партнером
- изометрические (статические) упражнения

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, являются различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части урока.

Упражнения для развития силы спортсмена :

- **имитация ударов руками и ногами с отягощением или с сопротивлением резинового амортизатора.** Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений.

- **махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом.** Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой.

- **удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке.** Выполнять 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках.

Силовые упражнения с собственным весом тела:

Отжимания в упоре лежа. Отжиматься можно как на кулаках, так ладонях, пальцах, запястьях. Также отжимания могут быть с прыжками, хлопками, сменой положения рук, хлопками над головой, по груди, за спиной. Тоже, но партнер держит вас за ноги. Количество отжиманий нужно постепенно увеличивать, доводя счет до 70-100 раз в одном подходе. Общее же количество отжиманий за тренировку составляет от 200 до 500 раз. Упражнение необходимо выполнять в разных скоростных режимах :

- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости
- с «взрывным» характером - развития преодолевающего усилия
- в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию

Упражнения для развития брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения :

- прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см .

То же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.

- прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Таблица 20

Методы развития силы	Направленность методов развития силы	Содержание компонентов нагрузки					
		Все отягощения, % от макс.	Кол-во повторения упражнения	Кол-во подходов	Отдых, мин.	Скорость преодолевающих движений	Темп выполнения упражнения
Метод максимальных усилий	Преимущественное развитие максимальной силы	До 100 и более	1-3	2-5	2-5	медленная	произвольный
	Развитие макс.силы с незначительным приростом мышечной массы	90-95	5-6	2-5	2-5	медленная	произвольная
Метод повторных усилий	Одновременное увеличение силы и мышечной массы	85-90	5-6	3-6	2-3	средняя	средний
	Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы	80-85	8-10	3-6	2-3	Средняя	средний
	Уменьшение жирового компонента и совершенствование силовой выносливости	50-70	15-30	3-6	3-6	средняя	Высокий до макимального

	Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц	30-60	50-100	2-6	5-6	высокая	высокая
Метод предельных усилий	Совершенствование силовой выносливости	30-70	До отказа	2-4	5-10	высокая	субмаксимальная
Метод динамических усилий	Совершенствование скорости отягощенных движений	15-35	1-3	До падения скорости	До восстановления	максимальная	высокий
«ударный метод» развития силы	Совершенствование «взрывной» силы и реактивной способности двигательного аппарата	15-35	5-8	До падения мощности усилия	До восстановления	максимальная	произвольный

В таком виде спорта, как каратэ, чаще всего используют методы:

- динамических усилий
- « ударный метод»

Хотя мы используем и остальные методы развития силы, в зависимости от направленности и конкретной задачи поставленной тренером.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена занимающегося каратэ.

Понятие о быстроте(скорости) включает в себя :

- собственно скорость движения
- частота движения
- способность к ускорению
- быстрота двигательной реакции

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции.

Сложные реакции : 1. **РЕАКЦИЯ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ**

2. **РЕАКЦИЯ ВЫБОРА**

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов :

- человек должен увидеть движущийся объект
- оценить направление и скорость его движения
- выбрать план действий
- начать его осуществление

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

Методика развития быстроты (скорости) одиночного движения и частоты движений.

Скорость одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. В нашем случае это удар рукой или ногой. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении.

С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения удара без тяжести. Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий.

Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения.

Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является **и контрастный (вариативный) метод**, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после

тонирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения.

Например толчок набивного мяча (5-10 кг) стимулирует повышение быстроты последующих ударов. Также удары руками с гантелями (2-4 кг) – по 20-30 секунд, после чего обязательно проделать эти же удары, но без гантелей.

Упражнения для развития быстроты (скорости) можно увидеть в таблицах 21 – 22

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ИХ ВЫПОЛНЕНИЕ

Таблица 21

Вид упражнений	Продолжительность (сек)	Интенсивность	Число повторений	Отдых	Кол-во занятий в неделю
Общеразвивающие подготовительные упражнения	5-10	Максимальная	5-8	30-45 сек	5-6
Специальные упражнения на быстроту без отягощения	10-20	Максимальная	5-8	30-45 сек	3-4
Тоже, но с отягощением	5-15	Максимальная	5-8	2-3 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Максимальная	5-10	1-2 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Околопредельное	15-25	10-30 сек	5-6

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ В ДВИЖЕНИЯХ

Таблица 22

Метод	Содержание метода	Задачи
С ускорением	Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.
С хода	С предварительного разгона : преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности
Переменный	Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимально возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20-60сек). Тоже с	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением

	отягощениями и сразу б\него	
Уравнительный (гандикап)	Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами	Увеличение скорости продвижения, воспитание волевых качеств и стремление к максимальному проявлению скорости
Эстафеты	Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Тоже с включением переноски груза и сразу б\него	Увеличение скорости продвижения
Игры	Выполнение упражн.на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр	Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Соревнования тренировочные	Выполнение упраж. С предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований	Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов
Соревнования официальные	Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения	Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль
Повторный	Повторное выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. То же в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. То же чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных условиях	Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости двигательной реакции, учащение движений.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В каратэ, как впрочем, и в боксе, ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий. Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результате. Мышечная напряженность бывает в 3 формах :

- повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя
- недостаточная скорость расслабления
- в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление :

Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как : метание, броски и ловля набивных мячей, сильные удары на снарядах.

Для второй формы напряженность преодолевается так :

- разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно
- применение спец.упражнений на расслабление : а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному.

При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вздохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом.

Проявление ловкости обуславливается и способностью поддерживать равновесие. А воспитывать способность поддерживать равновесие можно 2 путями :

- применение упражнений на равновесие
- применение упражнений к прямолинейным и угловым ускорениям (кувырки, кульбиты, рондаты, прыжки с поворотом, нырки и уклоны различной амплитуды и т.д. во многом ловкость зависит от умения спортсмена оценивать расстояние до противника.

При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее :

- спец.направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре вида спорта (каратэ). Кроме соревновательного движения, могут применяться – специальные
- следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, 10 сек в проигрышном и выигрышном состоянии
- техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек – 10 – 20 сек поработать ката или бой с тенью
- упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке

В таблице 23 можно более подробно увидеть способы и методы обучения ловкости.

Таблица № 23

	Содержание методического приема (по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову)	Примеры
1	Введение необычных исходных положений	Ведение боя в разных стойках : низкая, высокая, лево-правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке.
2	Зеркальное выполнение упражнений	То же, что и в предыдущем случае
3	Изменение скорости или темпа движения	Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе
4	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение	Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение боев на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной площадке.
5	Смена способов выполнения упражнений	Выполнение ударов руками, ногами, подсечек, защит, передвижения различным способом

6	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п.
7	Изменения противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях	Ведение боя с различными по стилю противниками : весу, росту, левшой или правшой. Ведение боя с двумя противниками; стенка на стенку. Применение разных тактических комбинаций.
8	Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях	Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных
9	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование	Жонглирование теннисным мячом : ведение мяча, броски и ловля об стенку
10	Варьирование различных тактических условий	Ведение боя с различными спарринг-партнерами
11	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий	Бой с использованием партнерами «стенка на стенку», игровые упр-я с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях
12	Направленное варьирование внешних отягощений	Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами
13	Использование разных материально-технических средств и условий	Выполнение упр-й на различных снарядах в зале и на свежем воздухе

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.

Выносливость каратиста – способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично несколько схваток в течении всего соревнования. Выносливость тесно связана со способностью организма быстро восстанавливаться после перенесенных нагрузок. Выносливость зависит прежде всего от слаженности вегетативных функций организма, от работоспособности нервных клеток, системы дыхания и кровообращения. Она вырабатывается путем постепенного повышения нагрузки.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность организма выполнять физическую работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени.

Специальная выносливость характеризуется способностью спортсмена выполнять в течении длительного времени (соревновательной схватки) в высоком темпе разные по характеру движения и действия, с различными усилиями и при различных положениях тела. На современном уровне развития каратэ подавляющее большинство движений и действий в схватке должно выполняться с максимальной скоростью, поэтому очень важно обладать скоростной выносливостью. Известно, что поддержание специальной выносливости проходит на фоне поддержания и дальнейшего развития общей выносливости.

Общую и специальную выносливость необходимо развивать систематически, в определенной методической последовательности. Для развития выносливости используются методы :

- увеличение объема и интенсивности выполняемых упражнений
- переменный
- интервальный

- переменно-интервальный
- повторный

Метод увеличения объема заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений. Этот же метод предполагает увеличение количества занятий. Время схватки возрастает до определенного предела. Практика показывает, что для приобретения способности вести схватку в высоком темпе в течении 6 минут (2+2+2) в соревнованиях надо иметь примерно такой запас энергии, который позволит в условиях тренировки вести схватку в том же темпе на протяжении 12-15 минут.

Метод увеличения интенсивности предполагает постепенное увеличение от занятия к занятию темпа выполнения физ.упражнений (схваток), а также плотности занятий в целом. При проведении схваток в высоком темпе необходимо следить за тем, чтобы темп не подменялся суетой и нецелесообразными действиями. Темп должен быть оптимальным.

Переменный метод. Здесь физическое упражнение (схватка) выполняется в различном темпе. Причем от занятия к занятию отрезки времени, проводимые в низком темпе, сокращают, а в высоком увеличивают. Можно применять также общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным, переменным методом, которые дают нагрузку, по своему характеру близкую к нагрузке в схватке.

Интервальный метод. Он заключается в выполнении физ.упражнений (сериями) с интервалами пассивного и активного отдыха. В зависимости от задач тренировки, темпа и продолжительности выполнения упражнений, а также степени тренированности и самочувствия, интервалы работы и отдыха должны быть различны по продолжительности.

Интервальный метод можно применять при проведении общеразвивающие, специальных упражнениях в схватке. Различные интервалы работы и отдыха, разное чередование темпа работы в каждом из отрезков схватки вызывают быстрое утомление, поэтому этот метод, рекомендуется использовать , когда спортсмены хорошо тренированы.

Повторный метод заключается в том, что спортсмен повторяет в одном и том же занятии либо в нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

С этой целью хорошо применять поточный выход спортсмена на схватку, когда каждый период схватки боец ведет с различными партнерами. В процессе тренировки все методы используются в различных сочетаниях между собой. Необходимо выработать волю к преодолению усталости и умение мобилизовать себя для максимального напряжения. С этой целью нужно выполнять также задания, в которых требуется преодолевать чувство усталости.

Для продолжительной работы на высоком уровне во время соревнований надо выполнять тактические и технические действия в схватке наиболее рационально, экономно расходуя силы. Наибольшая затрата сил позволит заканчивать схватку более свежим и быстрее и лучше подготовиться к следующему бою. Для быстрого восстановления в перерывах между боями следует проделать несколько упражнений на расслабление и успокоения дыхания. Для развития выносливости большое значение имеет чередование нагрузок и отдыха. Средства совершенствования общей выносливости следует включать в недельный режим тренировки во все периоды и этапы предварительной подготовки. Для успешного выступления в различных соревнованиях требуется различная степень выносливости. Это нужно учитывать при подготовке к соревнованиям.

Методика развития специальной выносливости.

Особенности поединка в каратэ заключаются в постоянно меняющейся интенсивности его ведения от низкой до предельной, а действия соперников комплексуются на большое число различных эпизодов, чередующихся с ситуациями выбора позиций, полготовки атак и переходов в защиту .

Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость протекания восстановления в ходе поединка определяется мощностью аэробного процесса.

Стратегия повышения специальной выносливости в целом должна основываться на 2 основных предпосылках :

1. Совершенствование специальной выносливости за счет улучшения компонентов и емкости алактатного аэробного процесса.
2. Развитие и совершенствование компенсаторных механизмов, т.е. увеличение аэробной мощности.

Совершенствование алактатной анаэробной мощности осуществляется при выполнении специальных упражнений сериями продолжительностью по 6-10 секунд, повторяя их по 5-6 раз в каждой серии, с отдыхом от 10-15 сек до 1-3 минут. Всего в тренировке можно выполнять 2-4 таких серии работы с отдыхом между ними 4-5 минут. Чем выше тренированность, тем менее продолжительными должны быть интервалы отдыха. Увеличивая постепенно продолжительность выполнения серий спец.упражнений до 15-20сек., можно добиться увеличения алактатной емкости. Главный критерий контроля направленности нагрузки – высокая, не снижающаяся от серии к серии, мощность выполнения упражнения и отсутствие чувства «забитости», локальной «тяжести» в работающих мышцах. Если же повторить 10-секундные серии упражнения с 10-15-секундами интервалами отдыха подряд 10-15 раз и более, то можно изменить общую направленность нагрузки на одновременное совершенствование и аэробной мощности.

Для совершенствования *гликолитических анаэробных* возможностей необходимо увеличить продолжительность выполнения серий от 20 до 30-45 секунд. При интервалах отдыха 3-6 минут нагрузка будет направлена на увеличение мощности, а при сокращении их от 1,5 мин до 10 сек – на емкость анаэробного гликолиза.

Для развития и совершенствования специальной выносливости применяют и специально-подготавливающие упражнения в различном режиме мышечной деятельности. В основном рекомендуется использовать для этого обусловленный или свободный спарринг с одним или несколькими партнерами, бой с тенью, выполнение серий упражнений на снарядах, в передвижениях и др.

Например : 1. При тренировке на снарядах необходимо выполнять : 10-15 включений по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действия продолжительностью 1-1,5 сек каждое включение, и чередовать их с более спокойными для восстановления организма в виде перемещений, изменения стоек и т.д. Всего следует выполнять 5-6 таких серий через 1,5-2 мин отдыха.

2. При выполнении прыжковых упражнений : 10-15 секунд интенсивной работы по (или 10-15 прыжков) повторить 5-6 раз через 1,5-2 мин отдыха или работы малой интенсивности.

3. Для совершенствования гликолитической анаэробной способности и адаптации к ацидотическим сдвигам во внутренней среде, приводящим к резкому снижению работоспособности (в том числе и точности движений) – выполнять специальные упражнения на снарядах, «бой с тенью», сочетания ударов и передвижений : 5-6 серий по 20-30 сек интенсивной работы в чередовании с работой малой интенсивности в течении 1-3 минут. С ростом тренированности продолжительность восстановительной работы можно сокращать равномерно, или с уменьшением к концу серии, например – 90 сек-75-60-45-30 секунд отдыха. После такой серии требуется отдых до 10 мин., в течении которого необходимо по возможности выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и гибкость.

Нагрузку можно увеличить за счет дополнительных отягощений при выполнении специальных упражнений.

Вместе с тем, для более избирательной направленности упражнений с тяжестями на тот или иной механизм обеспечения специальной силовой выносливости, необходимо придерживаться следующих правил :

- для увеличения максимальной анаэробной мощности используются упражнения с отягощениями 30-70% от предельного с количеством повторений от 5 до 12 раз. Выполнять их надо с высокой скоростью, в максимально возможном темпе с произвольными интервалами отдыха между подходами – до восстановления. Количество подходов определяется опытным путем – до снижения мощности выполняемой работы, но обычно выполняется до 6 подходов.

- для увеличения алактатной анаэробной емкости и повышения эффективности использования энергетического потенциала : упражнения с тяжестями от 20 до 60 % от предельного с количеством повторений 15-30 раз с высокой скоростью и темпом движений. Выполняется 3-4 подхода с отдыхом 2-3 минуты. В процессе работы необходим постоянный контроль над техникой выполнения упражнения.

- для совершенствования компенсаторных механизмов и адаптации к работе в условиях резких ацидотических сдвигов, повторять не более 4 серий упражнения в высоком темпе с тяжестями 20-35 % от предельного и с работой «до отказа» в каждой серии. При больших (до 10мин) интервалах отдыха, работа будет направлена преимущественно на совершенствование анаэробной гликолитической производительности, а при относительно небольших интервалах (1-3 мин) – на истощение анаэробных внутримышечных ресурсов и совершенствование их емкости.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений : сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуются использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют 3 методических приема для снижения нежелательных последствий :

1.Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например : сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность яв-ся предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.

2.Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на тяжелых мешках.

3.Одновременное развитие силы и гибкости, как правило применяется в атлетике и силовом троеборье. Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировке (по Б.В.Семееву, 1970), таблица № 24.

Таблица 24

Разрабатываемые суставы	Задачи тренировки	
	Развитие гибкости	Поддержание гибкости
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевые	50-60	30-40
Лучезапястные	30-35	20-25
Тазобедренные	60-70	30-40
Коленные	20-25	20-25
голеностопные	20-25	10-15

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

- Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке : всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).

- Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.

- те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.

- развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.

- развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого – 50-60, других суставов – 20-30 (Б.В.Сермеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ :

- техника ударов руками

- техника ударов ногами

- техника защитных действий

- техника выполнения подсечек и бросков

- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

Рассмотрим некоторые компоненты тактической подготовки.

МОЩЬ

Чтобы достичь четкости, удары должны идти от туловища, в котором достаточно силы, чтобы сохранить равновесие во время действия. Чтобы соответствующим образом соединить в единое целое все действующие механизмы и отдельные движения, нервные импульсы должны быть посланы к рабочим мышцам для приведения нужных волокон в действие в точно определенный момент, в то время когда импульсы на мышцы-антагонисты ослабевают, чтобы уменьшить сопротивление,- все работает на повышение эффективности и наилучшее использование вложенной энергии.

Мощный атлет – это не сильный атлет, а тот, кто может проявить свою силу быстро.

ВРЕМЕННАЯ РАСКЛАДКА

Скорость и временная раскладка взаимно дополняют друг друга, и скорость в движении удара к цели теряет почти всю свою эффективность, если удар неправильно распределен по времени.

Время реакции – это время между стимулом и ответом.

Навыки подготовительных движений можно улучшить, так что время ответа ускориться-укоротиться. Направление внимания на моторный акт также может укоротить время ответа. Таким образом, расчет времени означает способность распознавать правильный момент и воспользоваться для действия. Временную раскладку можно анализировать через физический, физиологический и психологический аспекты.

- Удар можно делать, когда противник готовится или планирует сделать движение
- Можно сделать выпад, когда противник находится посередине движения
- Можно сделать выпад в процессе циклических флюктуационных чередований напряжения
- Можно нанести удар, когда противник не обращает внимание, когда он сконцентрирован на своей атаке

Этот правильный момент можно либо схватить инстинктивно, либо провоцировать сознательно. Хороший боец должен больше чувствовать, чем осознавать свой шанс на удар.

Упражнения на временный расчет :

- практикуйте сохранение правильной дистанции
 - атакуйте тогда, когда противник меняет позицию (стойку)
 - практикуйте удар с уклоном, простую атаку вовремя, против попытки войти в контакт
- Отклоняющий удар практиковать против прямого, полукругового и кругового ударов.

Ставьте своей целью быстрые и точные удары и не жертвуйте скоростью ради силы. Сокрушительный удар зависит от 2 вещей : правильной системы рычагов и временной раскладки.

Временной расчет ударов в каратэ заключается в искусстве поражения противника встречным ударом, когда он идет вперед, или когда он спровоцирован идти вперед.

РВАНЫЙ РИТМ

Обычно 2 противников с равными способностями могут следовать движениям друг друга, и до тех пор, пока нет существенной разницы в скорости, они могут загнать друг друга в тупик. Движения атакующего и защищающегося находятся в одном ритме. Они имеют последовательное соотношение, которое делает временную раскладку зависимой от предыдущего движения. Однако, когда ритм порван, скорость уже не является первостепенным элементом успеха атаки или контратаки, который порвал ритм. Спортсмен, который может порвать ритм неожиданным движением, может выиграть атаку или контратаку всего лишь со средней скоростью. Вот почему удар, сделанный вне ритма, обычно хороший удар, так как застаёт противника врасплох.

Иногда распределение времени включает атаки со многими угрожающим движениями (финтами). Если противник принимает этот ритм и пытается парировать эти мнимые угрозы, тогда этот ритм прерывается и открывает благоприятную возможность провести окончательную атаку. В других случаях, когда противник находится где-то в середине своего движения вперед или своего угрожающего движения, вы можете порвать ритм, сначала реагируя так, как он ожидает, а затем неожиданно провести контратаку, в то время как он ожидает, что вы следуете его финту.

Любая атака, выполненная в момент, когда движение противника было на полпути – называется **встречной**. Когда вы снижаете ритм противника, вы можете затем нарушить спокойствие, ударив на полутакте. Этот метод разрыва ритма часто выводит противника из духовного и физического равновесия, необходимого для защиты.

Каданс: Скорость, отрегулированная так, чтобы она совпадала с противником, называют кадансом. Это специфический ритм, при котором обеспечивается успешное выполнение движений. Правильно рассчитанный каданс позволяет спокойно контролировать каждый удар.

Внимание ! чтобы удар прошел, надо обойти защиту. Чрезмерная скорость может догнать парирующее движение противника. Необходимо самому навязывать свой каданс противнику. Например можно установить определенный ритм своих финтов в композиции атаки до тех пор, пока защищающийся не последует этому ритму.

Подготовка путем серии обманных атак и финтов, выполненная в нормальном темпе, вовлекает противника в фальшивый смысл приготовления.

Очень эффективное изменение каданса – это замедление вместо положенного по ритму ускорения, окончательное действие сложной атаки или ответного удара. Это замедление ритма можно изобразить как удар, подача которого уже началась, удар, остановленный на полпути и снова продолженный, когда противник покинет угрожаемую линию.

Темп. Успех движения, защитного или нападающего, зависит от правильности выбора момента его выполнения. Тот маленький промежуток времени (один такт в кадансе) , который является наиболее подходящим для эффективного, называется **темпом**.

Темп – выбор точного психологического и физического момента слабости противника. Каждое действие на вершине искусства ведения боя – это темп, но будьте осторожны , чтобы противник не ввел вас в заблуждение, открывая фальшивые темповые возможности.

Атакуйте, когда противник чем-то занят, когда он готовит свою атаку, продвигается вперед, отвлекается, меняет стойку или направление движения. Выбор времени есть первейший фактор для успеха атаки. Даже безошибочная техника и высокая скорость не принесут успеха, если атака начата не вовремя.

Встречный (останавливающий) удар.

Когда дистанция большая, противнику для атаки нужны определенные приготовления. Поэтому атакуйте его во время приготовления своей атаки.

Встречный удар – это удар, наносимый в тоже время, когда противник делает атаку. Для верного успеха встречный удар должен быть рассчитан, как по времени, так и по месту нанесения. Он может быть прямой и не прямой.

Благоприятные условия для нанесения встречного удара :

- на приготовление противника пойти вперед
- чтобы остановить атаку, когда рука противника еще не выпрямлена
- когда противник делает широкие ложные выпады
- против длинной, плохо направленной атаки
- перед применением иммобилизации
- как первый ложный удар из позиции ожидания перед реальной атакой

Правильная оценка времени и дистанции очень важный фактор.

Встречный удар чаще всего полезен и успешен против атак, начинающихся с шага вперед, где запас времени для успеха больше.

Следует постоянно тренироваться для хорошего достижения готовности сделать встречный удар на любой фазе движения противника. Встречный удар требует также некоторых угловых поворотов тела для перехвата противника.

Противотемп. Совершенно не разумно атаковать, не овладев сначала темпом движений противника и положением его рук.

Упреждающий удар – это заранее запланированное действие, обычно используемое против бойца, у которого есть привычка постоянно наносить встречные удары или который нападает во время атаки, то есть, который атакует, как только его противник делает нападающее движение. Упреждающий удар – это ход, которым противника вынуждают или провоцируют атаковать вместе с вами, и проводя следующую атаку или ответный удар (парирующий удар). Иными словами это называется работать третьим номером.

Он заключается не столько в управлении встречным ударом, сколько в правильно рассчитанном времени парирования, которое отклоняет его. При этом придется определить скорость реакций

противника и разгадать его каданс. Успех упреждающего удара во многом зависит от умения скрыть свои намерения и заставить противника сделать встречное движение так, чтобы у него не осталось возможностей что-либо изменить, когда его парировать перед ответным ударом.

Упреждающим ударом можно управлять следующим путями :

- приглашением (как бы подставляясь под удар)
- намеренно открытыми финтами
- ложными атаками с полувывадами или просто шагом вперед

Правила против левши.

Правый цуки очень эффективен как защитный удар и как контрудар, применяемый сразу же после короткого отскока. Левшу, который эффективно использует свою правую руку наряду со своей естественно левой рукой, очень трудно победить. Но победить все-таки можно. Правша – должен держать свою правую руку немного выше , либо бить в левшу задней рукой, как бы подсаживаясь под его переднюю руку. Немаловажное значение имеет стойка (положение ног). Ваша передняя нога должна находиться по отношению к передней ноге противника немного левее, то есть с внешней стороны ноги противника. Таким образом избегая возможности быть атакованным подсечкой и в тоже время иметь возможность самому атаковать той же подсечкой.

Другой вариант – это преимущественно двигаться влево, таким образом не давая ему возможности выиграть позиционную игру. Скольжение наружу от вытянутой левой руки противника стоящего в левой стойке, или наружу от его левого прямого цуки и контрудар длинным правым цуки в туловище – это грамотное ведение боя. Также при работе с левшой арсенал технических действий немного другой, чем с правшой. То есть удары передней рукой в голову (ои-цуки) без обманного действия практически не проходят. Так же как и удары передней ногой в корпус и голову (кроме ура-маваши-гери). А чтобы увеличить шанс попадания данных ударов, необходимо сделать какой-нибудь финт.

Удар при вхождении в контакт с вашей линии можно использовать, как подготовку для ложной подсечки, немедленно используя полуторный ритм, чтобы закончить прямым ударом рукой в голову над рукой соперника.

Во время скольжения и ударов при вхождении в контакт из внутренней линии левши, перед любой атакой необходимо следить за его правой ногой и ловить скрещивание его ног. Можно минимизировать его удары с тыла путем экономичного начала в первые 10 см собственного движения. Затем двигаясь по кругу, подготовить атаку.

Поединок - это игра, основанная на расчете времени, тактике. Вот 2 наиболее эффективных средства из этого арсенала :

1.Простая атака из неподвижного положения или из челнока. Она часто удивляет противника, особенно после серии ложных атак и финтов. Защищающийся подсознательно ожидает подготовки или более сложного движения и не реагирует вовремя на быстрое и неожиданное простое действие.

2.Изменение ритма или каданса, сделанное или до, или в течении атаки. Например, серия замедленных финтов и медленных уходов и подходов может быть использована для того, чтобы «усыпить противника».

Некоторые спортсмены имеют привычку отдергивать руку или ногу, когда в них направляют удар, или моргают на какое-нибудь движение в голову, - такие бойцы уязвимы к повторному возобновлению атаки быстрым выпадом.

Иногда ряд ложных атак в верхнюю линию может проложить путь для внезапной атаки в средний или нижний уровень.

Атака с разрывом времени, предусматривающая паузу перед доставкой финального движения, может быть очень эффективна с точки зрения обмана противника в истинных намерениях атакующего.

Один из путей определения реакции противника – это начать простую атаку с дальнего расстояния, но достаточно чтобы противник был вынужден парировать.

Необходимо наблюдать за противником. Чтобы спарринговать успешно, вы должны видеть все, что происходит во время боя. Место, куда следует направить свой взгляд, на дальней дистанции, – это глаза противника. В ближнем бою и на средней дистанции необходимо смотреть на грудь, либо талию соперника. Отнимите у соперника его игру и заставьте его защищаться. Не давайте ему отдыха, если это возможно. Стройте атаки под разными углами. Обычно в начале боя уже вскрываются все недостатки и слабые места противника. Все время двигаясь, предотвращая его удары и заставляя его промахиваться, уходите с линии атаки в сторону, а не по кругу. Не надо делать напрасных движений. Имейте четкую цель каждого действия – обмана, защиты, атаки.

В ретроспективе, все агрессивные действия руками, как бы они не были сложны, находятся на одном из трех основных положений : удар или подготовка на переднюю руку или ногу противника, выход на атаку, простая прямая атака.

Любое элементарное нападение или защита посредством совершенной стратегии и правил военного искусства может при правильных условиях, быть использована в самой высшей форме боя. Вообще необходимо в каждой тренировке практиковать работу с левой рукой.

Иммобилизирующая атака (ИА). Разница между мастером и новичком состоит в том, что мастер использует каждую возможность и атакует каждое открытое место. Он использует свои чувства и концентрированное состояние, а также обманный ритм. Он проводит свои удары в хорошо спланированных сериях, каждое раскрытие вызывает другое, пока не придет завершающий удар.

Некоторые удары будут «сопровождающими», т.к., они идут после задуманных передних ударов.

Тройные ударные серии являются обычными на начальной стадии обучения. Они могут начинаться после скольжения внутрь или наружу двумя ударами в туловище, сопровождаемые ударом в голову, и наоборот. Первые два удара отвлекают противника, открывая другой уровень для завершающего удара.

Другая модификация системы из 3 ударов известна как «тройка безопасности».

Тройка безопасности – это серия ударов, имеющая ритм, в основе которого лежит чередование ударов « голова-тело-голова» и наоборот. Главное здесь то, что последний удар наносится туда же куда и первый.

Целесообразно также изучать варианты : «Один-два». Быть восприимчивым к различным путям комбинаций, и способным изменить путь, во время исполнения.

Атака выведением (АВ)

АВ – это атака или контратака, начинаемая тогда, когда соперник вовлекается в действие, специально подготовив ему открытое место или выполняя действия, которые он может вычислить и контратаковать. **АВ** может извлечь пользу из предыдущих 4 методов атаки. Для этого необходимо рассчитать время.

Обычно, лучше всего вовлечь противника в какой-нибудь передний удар перед ударом со своей стороны. Заставить противника выразить себя в каком-то действии. Его действия отнимает у него способность изменить позицию и достаточно быстро закрыться от разумно выбранного вами нападения.

Пользуясь этим его вовлечением в действие, вы должны обеспечить его раскрытие в какой-либо области.

Наиболее важным будет то, что вы в значительной степени используете его силу, чтобы добавить мощь в свой собственный контрудар. Секрет хорошего удара лежит в точном расчете момента, правильным перемещением и психическом сопровождении.

Сохраняйте вашу уверенность и устойчивость для атаки после того, как вы спровоцировали его, подставив ему какую-то мишень путем движения, маскируя ложными движениями атаку, которую он будет пытаться остановить контрударами.

Простая угловая атака (ПУА).

ПУА – простая угловая атака, проводится под неожиданным углом, иногда после ложн

ИА – выполняется применением связывающей подготовки на голову противника, руку или ногу, как только вы входите в контакт. Ловушки сдерживают движения этих частей его тела, предлагая вам безопасную зону, из которой можно бить.

ИА могут быть подготовлены одним из следующих 4 способов, а ловушки могут выполняться в комбинации с ними и отдельно.

Лишение подвижности можно использовать как превентивную меру при атаке одной рукой, поддерживаемую ударом другой. Оно может быть также использовано как превентивная мера во время скольжения или контрудара. Использование иммобилизации как раз в тот момент, когда противник намеривается нанести удар, требует знания этого момента и зависит от скорости и квалификации исполнения

Прогрессирующая непрямая атака (ПНА).

ПНА предшествует финт или незавершенный удар, включаемый в атаку, чтобы направить действия или реакции противника в ложном направлении с целью попасть в открытую линию или выиграть время.

ПНА выполняется единственным движением вперед без отхода, в противоположность одиночной угловой атаке, предшествуемой финтом, который вместе с атакой составляет уже два движения.

Основная польза от **ПНА** – преодоление сопротивления противника, защита которого слишком сильна и быстра для простой и прямой атаки. Она также используется, чтобы разнообразить технические действия.

Финальный удар серии должен прийти в уязвимое место. Комбинации приводят к завершающему, результативному удару рукой или ногой.

К Л И Н Ч

Клинч – это такое положение спортсменов , при котором оба соперника находятся на ближней дистанции и тесном соприкосновении друг с другом. Клинч бывает преднамеренный и непреднамеренный.

Цель клинча (преднамеренного) – проведение броска, с последующим добиванием.

Также клинч можно использовать в качестве попытки затягивания времени поединка. В связи с тем, что в современном спортивном каратэ помимо ударной техники существует и бросковая техника, а эта техника оценивается по наивысшей оценке в 3 балла (если бросок проведен правильно с технической точки зрения и был добивающий удар) и проводятся эти броски как правило из положения «клинч», то возникла необходимость и более тщательной подготовки бросковой техники.

Раньше, по старым правилам, на бросковую технику отводилось очень мало времени (1-2 сек). Из –за чего броски выполнялись в малом количестве. В основном преобладали подсечки на средней и дальней дистанциях. Сейчас же спортсменам дают работать в клинче 3-5 секунд, а соответственно и времени на бросок отводится больше.

Справедливости ради нужно сказать, хотя времени не так уж и много, но все-таки его достаточно, чтобы провести бросок и сделать завершающий удар. Конечно же при правильном его исполнении. И здесь очень хорошую службу сослужит нам борцовая техника. Это в первую очередь приемы борьбы в стойке из дзюдо и самбо. Хотя можно использовать приемы и из вольной борьбы, например проход в ноги, с последующим броском захватом обеих или одной ноги.

Хотелось бы отметить несколько основных бросков, которые чаще всего встречаются в соревновательной практике :

- подножка (передняя, боковая, задняя)

- подсечка (под 1 или 2 ноги)
- зацеп изнутри или снаружи
- подхват под одну или две ноги
- отхват изнутри или снаружи
- подсад под обе ноги
- комбинированная техника (умение переходить с одного броска на другой без паузы)

Другие броски, к сожалению, по правилам соревнований не разрешены, так как точка вращения при бросках не должна превышать высоты бедра. Тем более, что во время выполнения броска спортсмен (атакующий) должен находиться на ногах, для заключительного действия. Это не очень большой арсенал бросковой техники, но овладев им у вас всегда будет больше шансов победить.

Правда есть тут и свои хитрости. Бросающий спортсмен, назовем его атакующим, во время броска обязательно должен страховать своего противника при падении. Это вроде бы правильно, но после броска необходимо заключительное действие (добивание), иначе технический прием будет не оценен судьями. Второй же спортсмен (защищающийся) всячески препятствует не только броску, но и добиванию. Он либо держит жесткий захват, либо просто вяжется с соперником. А прижимаясь к сопернику во время падения он сам не проводит страховочного действия и атакующему приходится падать на него всем телом, что может привести к травме.

И тут есть 2 варианта : бросок должен быть настолько быстр, что соперник вообще не должен успеть защититься, либо падая на спортсмена (так как его соперник держит захват) всем телом – сбить дыхание защищающегося. Конечно же предпочтительней первый вариант. Но иногда необходимо учитывать и второй вариант.

Вообще, работа в клинче, где в основном преобладает бросковая техника – есть сложно-координационная работа, требующая высокой точности исполнения. Хотелось бы отметить и тот факт, что произведя захват необходимо сразу проводить какое-то действие (бросок, подсечка и т.д.). Иначе захват без дальнейшего технического действия будет являться нарушением правил.

Теперь остановимся на технико-тактическом исполнении того или иного приема.

Во первых , вся бросковая техника состоит из 4 этапов :

- захват
- выведение из равновесия
- бросок
- добивание

Все эти этапы необходимо соблюсти, иначе бросок может быть неэффективным, либо он совсем не получится. Также все броски могут выполняться как в нападении, так и в защите .

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА.

Повернуться спиной к противнику так, чтобы подколенный сустав упирался в колено одноименной ноги. Потянуть противника к себе-вперед-вниз и выполнить бросок через свою ногу. Опорную ногу во время броска согнуть и перенести на нее вес тела. Когда противник падает, атакующий в последний момент отклоняется назад, тянет противника вверх и восстанавливает свое равновесие. После чего проводится добивание.

Защита. – захватить пояс сбоку- со стороны атакующей ноги и не дать атакующему повернуться

- перенести свою ногу через его ногу
- опереться коленом в его подколенный сгиб

Контрприемы.

- задняя подсечка
- передняя подножка
- задняя подножка

БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА.

Подсечка может быть на дальней, средней и ближней дистанции. Рассмотрим подсечку из положения «клинч». Прием выполняют тогда, когда противник находится в высокой стойке и далеко выносит ногу вперед, или при движении в сторону скрещивает ноги, или шагает вокруг атакующего. Ударить подошвой разноименной ноги по впереди стоящей ноге противника снаружи-сбоку и сбить ее на себя и в сторону (внутри). Одновременно потянуть его на себя и в противоположную сторону, навстречу движения своей ноги, и выполнить бросок с добиванием.

Защита.

- сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу назад
- захватить ногу атакующего

Контрприемы.

- боковая подсечка
- подхват изнутри
- отхват с захватом ноги

ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА.

Шагнув в сторону от противника, согнуть и развернуть ногу пяткой наружу, перенести на нее тяжесть тела, потянув противника на себя, в противоположную сторону и вверх. Одновременно подбить подошвой другой ноги ногу противника спереди и не дать выставить ее вперед.

Защита.

- сгибая ногу перенести ее через ногу атакующего
- согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего
- захватить ногу атакующего
- выполнить толчок в момент зашагивания и развернуться к противнику грудью

Контрприемы.

- задняя подножка
- бросок с захватом разноименной ноги

ЗАЦЕП

Зацеп изнутри проводят тогда, когда противник наклонился, широко расставил и согнул ноги. Выполнить захват руки и одежды на передней части туловища. Рвануть противника на себя, вынести ногу между его ногами. Зацепить его разноименную ногу за подколенный сгиб своей голенью или подколенным сгибом. Толкнуть противника вперед-вниз, потянуть зацепленную ногу на себя и выполнить бросок. После чего произвести добивание.

Применяются следующие варианты броска :

- с заведением
- скручиванием в сторону опорной ноги
- с захватом ноги

Защита.

- захватить пояс со стороны ноги
- отставить ногу назад
- свести ноги вместе
- повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу

Контрприемы.

- подсад снаружи
- зацеп снаружи
- задняя подсечка

Зацеп снаружи применяется тогда, когда противник широко расставляет ноги, держит их напряженно и сгибает.

Одновременно с рывком вынести ногу снаружи ноги противника и зацепить подколенным сгибом за подколенный сгиб. Толкнуть его от себя и, подтягивая зацепленную ногу сначала наружу, а затем к себе, выполнить бросок.

Защита.

- отставить ногу назад
- упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги(захватив пояс)

Контрприемы.

- зацеп изнутри
- подсечка изнутри
- подхват изнутри
- накрывание зашагиванием

ПОДХВАТ

Проводится на средней и ближней дистанции. Наиболее удобные захваты за руку и отворот, за руку и пройму, за руку и ворот, за руку и пояс.

Отступить назад и повернуться спиной к противнику. Вынести ногу вперед так, чтобы она находилась несколько выше колена одноименной ноги противника. Потянуть противника на себя. Когда он наклонится и его ноги будут находиться под острым углом к татами, подтолкнуть их своей ногой назад-вверх и выполнить бросок с добиванием.

Защита.

- захватить пояс со стороны атакующей ноги
- согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад
- захватить атакующую ногу
- перешагнуть через атакующую ногу

Контрприем.

- задняя подсечка с захватом ноги

ПОДСАД

Дистанция вплотную. Захват руки и пояса (или туловища). Противник отставляет ноги. Прижать противника к себе. Выпрямить ноги снаружи-внутри-вверх и выполнить бросок с добиванием.

Защита.

- увеличить дистанцию
- отталкивая атакующего, отставить ногу назад

Контрприемы.

- зацеп снаружи
- зацеп изнутри

Все вышеперечисленные приемы можно комбинировать в зависимости от ситуации, то есть переходить с одного приема на другой.

Как было уже описано ранее – броски можно выполнять и в контратакующем стиле (2 номером). Выполнение таких бросков требует особого внимания, расчета времени и дистанции. Так как начало броска зависит не столько от вас, сколько от соперника. А на это всего отводится доли секунды. Но если расчет был верен, бросок будет настолько ошеломляющим и эффективным, что у соперника не будет шансов защититься.

Теперь хотелось бы поговорить и о втором действии «клинча» - затягивание времени поединка. В основном это действие выполняется тогда, когда один из спортсменов ведет в счете, но с небольшим преимуществом, а времени до конца поединка осталось менее 30 секунд. И ему нет необходимости рисковать, проще попытаться не дать бросить другому. Хотя делать это тоже надо осторожно! Держа жесткий захват, без дальнейшего броска и не давая бросить сопернику, а также преднамеренно не разрывая данный захват, - есть нарушение правил. И это нарушение наказывается предупреждением, тем более, если это происходит на последних 15 секундах. Чаще всего сам клинч

производится не более 1-2 секунд, после чего захват необходимо либо разорвать, либо провести бросок. Или пытаться не производя захват, пробовать вязать (сковывать) его руки накладывая на него свои, чтобы не дать произвести захват сопернику.

Чаще всего этим действием пользуются те спортсмены, которые не овладели техникой бросков и чувствуют себя не уютно в положении «клинч».

Но необходимо и тем, кто умеет бросать, знать, как грамотно протянуть время.

Конечно же предпочтительнее научиться бросковой технике, нежели технике затягивания времени поединка. Но бывают случаи, когда просто необходимо уметь делать и то и другое. В любом случае, работа активная и пассивная, должна изучаться и анализироваться. И применять по мере ее необходимости

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В данной главе рассматривается методика психологической подготовки, которую можно использовать при проведении занятий, а также для самостоятельной подготовки спортсмена. Материал излагается в той последовательности, которую можно применять на практике. Последовательность применения отличается от порядка освоения этой главы. В поэтапное описание включены некоторые темы боевой психорегулирующей тренировки.

Этапы психологической подготовки.

Спортсмен обычно всю спортивную жизнь активно участвует в соревнованиях. При этом его психическая настроенность в тренировочные дни отличается от той, которая бывает в предстартовом и стартовом состоянии. В предстартовом и стартовом периоде идет практическая реализация всей предшествующей психологической работы.

Боевая психологическая подготовка подразделяется на 4 этапа :

- подготовительный
- Предсоревновательный (предбоевой)
- соревновательный (боевой)
- заключительный

1. Подготовительный этап : является основным и самым продолжительным. Он не имеет специфических особенностей. Тут отработываешь в совершенстве всю психологическую подготовку. А в боевом и предбоевом периоде практически применяешь все то, чему ты научился на мирном этапе.

Волевая подготовка :

Воля (сила воли) – сознательные усилия, направленные на преодоление препятствий на пути к определенной цели.

Воля всегда проявляется в преодолении «не могу» и «не хочу» через «надо».

Быть волевым – означает повседневный труд в преодолении самого себя. Невозможно вселить волю самому себе или кому-нибудь. Она не внушается, ее всегда следует тренировать.

Решительность – это волевое качество, которое выражается в способности человека своевременно и без лишних колебаний принимать достаточно обоснованные решения. Обдуманно проводить их в жизнь.

Самообладание – это умение сдерживать отрицательные проявления и переживания : раздражение, страх, панику, гнев, ярость и т.д. воля регулирует поведение.

Воля является последним фактором, который обеспечивает окончательное подавление страха и проведение атаки.

Для того, чтобы тренировать волю, необходимо совершать волевые действия, которые неинтересны, но полезны и необходимы, не легки, но выполнимы.

Преодоление боли.

Об одной из форм проявления силы воли следует поговорить особо. Речь идет об умении переносить боль или терпеть. Боль - физическое страдание, которое мы чувствуем и осознаем. Она является сугубо индивидуальным свойством.

Страх перед болью усиливает саму боль. Боль может уменьшаться, если внимание будет сосредоточено на другом сильном переживании, например спортивной злости. На уровень боли влияет также врожденная болевая чувствительность. Какое количество боли было получено, такое же тот час будет доставлено по нервным импульсам в мозг.

Уже от состояния нашей психики будет зависеть уровень переживания боли. Целиком закодировать себя от боли невозможно. Правда азарт боя может уменьшить страдания, но тяжелые травмы все равно сопровождаются сильной болью. Как следует из вышеперечисленного, боль внешне может проявиться в общей двигательной активности, беспокойстве, соответствующей мимике и плачем. Эти проявления очень способствуют повышению агрессивности со стороны противника.

Необходимо научиться переносить болевые ощущения, что достигается только волевым усилием. Нужно не только терпеть боль, но и всячески скрывать ее от противника.

На фоне такой внешней маскировки происходит овладение собой – самообладание.

2. Предсоревновательный этап.

Он начинается с объявления повышенной боевой готовности и заканчивается с началом боевых действий. Укрепление духовных сил и повышение боеготовности – главная цель готовности к бою.

Устранение отрицательных переживаний. Главную позицию в них занимает **страх**. Иначе можно сказать, что задача психологической подготовки в этом периоде заключается в подавлении страха и созданием боевого настроения.

Страх, - это как огонь. Будешь его контролировать – он будет греть, если нет – сгоришь !

В борьбе со страхом используются следующие моменты :

- дезактуализация переживаний
- боевая психорегулирующая тренировка
- отвлечение
- внутренняя мобилизация

Дезактуализация переживаний (барьер). Пусковыми механизмами страха яв-ся :

- переоценка (как и недооценка) противника
- неизвестность или его наоборот большая известность
- неожиданность

Теперь разберем дезактуализацию в последовательности. В предвидении боя твои мысли невольно сосредоточиваются на образе предполагаемого противника. Он представляется огромного роста, очень сильным и злым. Такие мысли появляются на фоне волнующей тревоги. Если такое состояние затягивается, то переживания нарастают до уровня страха. Параллельно может идти процесс самоуничтожения – недооценка своих возможностей. Если с этими переживаниями ты не справился, то психологический поединок ты уже проиграл. Для того, чтобы этого не произошло, нужно с помощью логических доказательств развенчать надуманный образ непобедимого противника. Дезактуализация основывается на логически-обоснованных рассуждениях. Например : «Противник тоже живой человек. Он совсем не обязательно должен быть сильнее, злее и решительнее меня. Ему тоже свойственны сомнения и могут сдать нервы. Между нами не может быть решающей разницы в силе. Следовательно, его победа не обязательно предрешена. Чем больше у меня сомнений, тем больше я проигрываю ему в заочном психологическом поединке. Хватит ! пусть он сейчас изнуряет себя страхом! Как я зол ! как я зол!»

Это конечно примерная схема боя с неизвестным противником. Если противник известен – вводи необходимые дополнения. Попробуй создать себе такой стимул, при котором вы готовы пойти до конца .

Лучшим способом устранения незнакомости является рекогносцировка и проигрывание ситуации на местности. Необходимо реально увидеть и почувствовать обстановку, на месте попытаться предвидеть все неожиданное. Варианты «неожиданности» рассматриваются на спецподготовке.

Боевая психорегулирующая тренировка на этом этапе идет ее практическое применение. Отрицательные переживания устраняются барьером №2, то есть психоэмоциональной нейтрализацией. «незнакомство» можно предугадать или обосновано предвидеть в представлениях.

Отвлечение. Отвлекаться от переживаний необходимо на интересный, увлекательный, захватывающий вид деятельности, который полностью поглощает твоё внимание. Лучше отвлекаться после Дезактуализация и БПТ, когда страх подавлен или сведен к минимуму.

Примерами отвлечений могут быть : кроссворды, игры, чтение, видеофильмы и др. свой способ отвлечения каждый подбирает индивидуально.

Внутренняя мобилизация. Цель ее заключается в укреплении бойцовских качеств и создании боевого настроения. Это достигается следующими путями :

- оптимистическая психологическая подготовка (ОПП)
- боевая психорегулирующая тренировка (БПТ)

ОПП является продолжением Дезактуализация. В отличие от нее, внимание сосредотачиваешь на своих положительных качествах.

БПТ представлена в данном случае оптимистическим представлением и сюжетным воображением, а также самокодированием. Стараешься мысленно представить предстоящий бой с обязательной твоей победой. Необходимо репетировать успех и только успех, чтобы он стал реальным и привычным.

Говоря о предбоевом этапе, необходимо сказать о программе подготовительных действий и об оптимальном боевом состоянии.

Программа подготовительных действий. (мероприятий) – сформировавшееся последовательное поведение на этом этапе. Готовишь себя к бою в той привычной последовательности, которая сложилась на опыте участия в соревнованиях. Такое отождествление не идеальное, но реальное. Такая постоянная последовательность поведения придает собранность, организованность, сосредоточенность, обыденность, уверенность.

Введение в оптимальное боевое состояние. Заканчивается предбоевой этап полной боевой подготовленности, когда в полном снаряжении ожидаешь поединка. В это время необходимо вводить себя в оптимальное боевое состояние. Теперь разберем подробно как вводить себя в оптимальное боевое состояние (ОБС) по составляющим компонентам.

Мыслительный. Все внимание на тактике предстоящего боя. Еще раз постараться предугадать неожиданности и соответствующие контрприемы. Можно заняться идеомоторной тренировкой (ИМТ) коронных приемов и комбинаций. Самокодирование по 2 типу.

Эмоциональный. Уровень волнения высокий, поэтому за ним постоянное внимание. Не должно быть ни одного из ощущений испуга. Наличие такого ощущения указывает на недостаточную психологическую подготовку в этом периоде. Напоминаю, что объективным показателем уровня волнения является пульс. Сопоставляешь реальный ЧСС в данный момент со своим оптимальным ЧСС боевого состояния. Если ЧСС меньше оптимального, то необходимо провести активную разминку. Если ЧСС больше – необходимо принять экстренные меры по устранению излишнего волнения. К таким мерам относятся : - дыхание по успокаивающему типу

- расслабление мышц
- маскообразность с акцентом на корень языка и затылок

Этим способом быстро успокаивается организм и ЧСС урывается. Экстренное успокоение эффективно, но кратковременно. Если не устранить проявление испуга и страха (мандраж), то может появиться апатия, безразличие, вялость, общая слабость, сонливость. А это говорит о том, что спортсмен «перегорел». В этом случае проводят психоэмоциональную нейтрализацию с хорошим предварительным мышечным отключением.

Физический. Базируется на мышечных ощущениях готовности к действию. Сравниваются ощущения в мышцах в данный момент с ощущениями, которые возникали в лучших тренировочных боях, на соревнованиях, и стараются прочувствовать их. В этом поможет ощущение готовности. Необходимо ощущать легкость, упругость, силу, гибкость, подвижность.

Настроение в конце этого периода должно носить форму оптимистического боевого азарта.

Соревновательный этап

Он очень короток. Начинается с момента обнаружения противника и заканчивается с началом атаки.

Это период психологического противостояния. Тут представляется последняя возможность для самоовладения, так как во время боя не до психологической настройки.

Самоовладение. При вступлении в бой «с ходу» говорить об особенностях психологического противостояния не приходится. Развязка наступает в считанные мгновения.

Другое дело – позиционный бой, начинающийся с занятия атакующей позиции и принятия соответствующей стойки. Хотя и этот бой скоротечен, но период противостояния в нем есть. Психологическая подготовка направлена на маскировку отрицательных переживаний, самоовладение, мобилизацию и подавляющее воздействие на противника. Если нет внезапного нападения на вас противника, то вероятность испуга незначительная. Отработка вариантов «неожиданности» на тренировках и психологическая подготовка сведут испуг на нет. Но полностью гарантировать отсутствие испуга трудно. Если он все-таки остался, то надо срочно провести экстренное успокоение по укороченному варианту :

- дыхание по успокаивающему типу

- маскообразность с акцентом на мышцы затылка и корне языка. Пока идет самоовладение, противник не должен видеть твоего душевного состояния. Такая маскировка достигается определенным выражением лица и позой.

Лицо. В момент самоовладения оно должно быть непроницаемо. Особо нужно остановиться на взгляде. Глаза – зеркало души. По глазам определяют душевное состояние. В задачу взгляда входит всецелое одновременное слежение за противником (объемное зрение). Возможно противник раньше справился со своим волнением. Следовательно :

- не должен взглядом выдавать своего внутреннего состояния

- не должен давать пронзить себя взглядом

- должен следить за противником

Все эти требования выполняются одним техническим приемом – фиксированием своего взгляда на переносице противника. Простой, но очень эффективный прием !

Овладев собой, необходимо переходить к психологическому воздействию на противника. С этой целью лицу придается злое выражение, взгляд – из-под лба, глаза прищурены, зубы стиснуты. Дыхание по мобилизующему типу. Такое выражение отрабатывается до автоматизма. В тоже время ты должен быть «холодным» и рассудительным.

Замирая в боевой позе (в начале поединка), не только проводится самоовладение. В это время надо быстро и максимально мобилизовать мышцы. Самокодированием по 2 типу даете себе «толчок» к началу атаки.

Нередко атака сопровождается выкриком, особенно в ее финальной фазе. В каратэ – это называется «КИМЭ», то есть выброс энергии. Поскольку в удар вкладывается не только мышечная масса, но и энергетика всего организма. В тоже время во время выкрика увеличивается акцент удара, его скорость и мощь. А также при попадании в вас встречного удара, вы намного легче перенесете силу пропущенного удара.

Обратите внимание, что лицо, поза, выкрик должны быть настоящими и естественными. Противники не только видят друг друга, но и чувствуют(анализируют). Наигранную позу и все остальное он почувствует и сделает соответствующие выводы.

Заключительный этап.

И наконец заключительный этап – это тот промежуток времени, который занимает место от конца боя, или точнее сказать конца соревнования до награждения, или до того, как спортсмен прибыл домой. Этот этап подразумевает осмысление спортсменом только что прошедших соревнований, анализ его работы или его команды в целом. Если соревнования прошли успешно для него или его команды, то спортсмен получает много положительных эмоций и переживаний, что естественно положительно сказывается на его дальнейших тренировках и соревнованиях. Хотя и тут спортсмена может ожидать негативная сторона – «звездная болезнь». Это очень тяжелый случай для спортсмена, его команды и тренера. И тут очень четко и ответственно должен поступить тренер, а если этого потребует ситуация, то и весь коллектив. Но лучше, как говорится – предупредить эту болезнь, чем ее лечить. Поэтому тренеру необходимо постоянно вести диалог СС своими учениками. Рассказывать им об отрицательных качествах этой «звездной болезни».

Что касается того, если спортсмен проиграл, или подвел всю свою команду, то тут тоже необходимо очень чутко и осторожно тренеру поговорить с учеником о том, что у него не совсем вышло и обязательно похвалить его в тех эпизодах, где он был лучше. Необходимо подбодрить спортсмена, помочь ему проанализировать свои ошибки и найти их разрешение.

Итак, закончен разбор психологической подготовки боевого периода. Все эти методы отрабатываются на подготовительном этапе. Разделение на этапы определяет место каждому методу в общей системе подготовки и практическому применению. Спортсмен обязан владеть всеми методами. Для этого необходимо тренироваться в условиях приближенных к боевым (соревновательным). Конечно спортивная схватка не боевая, но отрабатывать психологическую подготовку на соревнованиях просто необходимо.

Чтобы действия стали автоматическими, необходимо много отрабатывать их. Мозг надо тренировать также тщательно, как и боевые приемы. Если будет «подключаться голова» ко всему, что делаешь, то качество тренировки значительно повысится. Недопустимо отдельно тренировать приемы и проводить психологическую подготовку, если темы этих занятий стыкуются.

Вполне допустимо, что каждый боец сам дополнит и изменит формулы самокодирования, логическую дезактуализацию и оптимистическую настройку. Они приведены лишь как примеры, раскрывая сущность метода.

И последнее : *Идти в бой « без головы» - значит лишиться ее во время боя !!!*

Требования к технике безопасности в тренировочном процессе каратистов.

Каратэ, как ни один другой вид спорта, развивает качества такие как координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Причины травматизма на занятиях каратэ:

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие тренировочной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).
- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки. Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:
- Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа

распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.
- Отсутствие периодического медицинского осмотра.
- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава. Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях каратэ.

- Занятия проводятся согласно расписанию, на татами.
- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия по каратэ должны приходиться только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
- При всех бросках использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера.

Тренер должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.
- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать

занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность : вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок. Учебный план по теоретической подготовке отражен **в таблице 19**.

Вот перечень основных тем для теоретических занятий :

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

Понятие « физическая культура» . физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Состояние и развитие каратэ в России.

История развития каратэ в мире и нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Союз организации каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей : собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты

простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте : перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование тех.средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов : многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия : утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы техники каратэ и техническая подготовка.

Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основа тактики и тактическая подготовка.

Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Три группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание боевых действий при бое на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы определения силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие противника. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований.

12. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство спортивного мастерства.

Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности всей судейской коллегии и их права.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течении всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. 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 психическая боевая готовность спортсмена. Характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к 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 действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, 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. На занятиях тренировочного этапа акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развития оперативного мышления и памяти специального восприятия, создания 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 (ППВ), связанные с морально-психологическим просвещением, развитием их спортивного интеллекта , разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитие волевых качеств и специального восприятия. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической устойчивости к соревнованиям. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности занятия. Влияние психологической подготовки на уровень проявления различных качеств спортсмена. Особенности психической подготовки в каратэ. Понятие о психодиагностике. Значение психорегуляции. Задачи, решающие проблему психологической подготовки спортсмена. Два этапа психологической подготовки.

Задачи и особенности каждого этапа. Зависимость достижения высокого спортивного мастерства от уровня развития специальных психических качеств. Наиболее важные психические качества. Понятие восприятия. Характеристика пространственно-временного и мышечно-двигательного восприятия. Их взаимосвязь. Понятие о чувстве дистанции. Средства для развития чувства дистанции. Определение чувства времени. Средства и методы развития чувства времени. Ориентирование на соревнованиях. Чувство положения тела. Характеристика умения. Характеристика свободы движения на различных дистанциях.

Основа для развития свободы движений. Чувство удара. Задачи обучения данному чувству. Средства для развития данного чувства. Характеристика внимания. Понятие об устойчивости внимания. Значение развития быстроты реакции для улучшения внимания. Процесс воспитания внимания на тренировках. Боевое мышление как процесс обобщенного отражения действительности. Характеристика оперативного и тактического мышления. Быстрота реакции. Понятие сенсорного, моторного и нейтрального типов реакций. Их характеристика. Содержание индивидуальных заданий для развития реакции нейтрального типа. Содержание спец.заданий для развития быстроты реакции. Взаимосвязь вышеперечисленных психических качеств с уровнем технико-тактической и физической подготовки.

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В данной главе рассматривается методика психологической подготовки, которую можно использовать при проведении занятий, а также для самостоятельной подготовки спортсмена. Материал излагается в той последовательности, которую можно применять на практике. Последовательность применения отличается от порядка освоения этой главы. В поэтапное описание включены некоторые темы боевой психорегулирующей тренировки.

Этапы психологической подготовки.

Спортсмен обычно всю спортивную жизнь активно участвует в соревнованиях. При этом его психическая настроенность в тренировочные дни отличается от той, которая бывает в предстартовом

и стартовом состоянии. В предстартовом и стартовом периоде идет практическая реализация всей предшествующей психологической работы.

Боевая психологическая подготовка подразделяется на 4 этапа :

- подготовительный
- Предсоревновательный (предбоевой)
- соревновательный (боевой)
- заключительный

1. Подготовительный этап : является основным и самым продолжительным. Он не имеет специфических особенностей. Тут отработываешь в совершенстве всю психологическую подготовку. А в боевом и предбоевом периоде практически применяешь все то, чему ты научился на мирном этапе.

Волевая подготовка :

Воля (сила воли) – сознательные усилия, направленные на преодоление препятствий на пути к определенной цели.

Воля всегда проявляется в преодолении «не могу» и «не хочу» через «надо».

Быть волевым – означает повседневный труд в преодолении самого себя. Невозможно вселить волю самому себе или кому-нибудь. Она не внушается, ее всегда следует тренировать.

Решительность – это волевое качество, которое выражается в способности человека своевременно и без лишних колебаний принимать достаточно обоснованные решения. Обдуманно проводить их в жизнь.

Самообладание – это умение сдерживать отрицательные проявления и переживания : раздражение, страх, панику, гнев, ярость и т.д. воля регулирует поведение.

Воля является последним фактором, который обеспечивает окончательное подавление страха и проведение атаки.

Для того, чтобы тренировать волю, необходимо совершать волевые действия, которые неинтересны, но полезны и необходимы, не легки, но выполнимы.

Преодоление боли.

Об одной из форм проявления силы воли следует поговорить особо. Речь идет об умении переносить боль или терпеть. Боль - физическое страдание, которое мы чувствуем и осознаем. Она является сугубо индивидуальным свойством.

Страх перед болью усиливает саму боль. Боль может уменьшаться, если внимание будет сосредоточено на другом сильном переживании, например спортивной злости. На уровень боли влияет также врожденная болевая чувствительность. Какое количество боли было получено, такое же тот час будет доставлено по нервным импульсам в мозг.

Уже от состояния нашей психики будет зависеть уровень переживания боли. Целиком закодировать себя от боли невозможно. Правда азарт боя может уменьшить страдания, но тяжелые травмы все равно сопровождаются сильной болью. Как следует из вышперечисленного, боль внешне может проявиться в общей двигательной активности, беспокойстве, соответствующей мимике и плачем. Эти проявления очень способствуют повышению агрессивности со стороны противника.

Необходимо научиться переносить болевые ощущения, что достигается только волевым усилием. Нужно не только терпеть боль, но и всячески скрывать ее от противника.

На фоне такой внешней маскировки происходит овладение собой – самообладание.

2. Предсоревновательный этап.

Он начинается с объявления повышенной боевой готовности и заканчивается с началом боевых действий. Укрепление духовных сил и повышение боеготовности – главная цель готовности к бою.

Устранение отрицательных переживаний. Главную позицию в них занимает страх. Иначе можно сказать, что задача психологической подготовки в этом периоде заключается в подавлении страха и созданием боевого настроения.

Страх, - это как огонь. Будешь его контролировать – он будет греть, если нет – сгоришь !

В борьбе со страхом используются следующие моменты :

- дезактуализация переживаний
- боевая психорегулирующая тренировка
- отвлечение
- внутренняя мобилизация

Дезактуализация переживаний (барьер). Пусковыми механизмами страха яв-ся :

- переоценка (как и недооценка) противника
- неизвестность или его наоборот большая известность
- неожиданность

Теперь разберем дезактуализацию в последовательности. В предвидении боя твои мысли невольно сосредоточиваются на образе предполагаемого противника. Он представляется огромного роста, очень сильным и злым. Такие мысли появляются на фоне волнующей тревоги. Если такое состояние затягивается, то переживания нарастают до уровня страха. Параллельно может идти процесс самоуничтожения – недооценка своих возможностей. Если с этими переживаниями ты не справился, то психологический поединок ты уже проиграл. Для того, чтобы этого не произошло, нужно с помощью логических доказательств развенчать надуманный образ непобедимого противника. Дезактуализация основывается на логически-обоснованных рассуждениях. Например : «Противник тоже живой человек. Он совсем не обязательно должен быть сильнее, злее и решительнее меня. Ему тоже свойственны сомнения и могут сдать нервы. Между нами не может быть решающей разницы в силе. Следовательно, его победа не обязательно предрешена. Чем больше у меня сомнений, тем больше я проигрываю ему в заочном психологическом поединке. Хватит ! пусть он сейчас изнуряет себя страхом! Как я зол ! как я зол!»

Это конечно примерная схема боя с неизвестным противником. Если противник известен – вводи необходимые дополнения. Попробуй создать себе такой стимул, при котором вы готовы пойти до конца .

Лучшим способом устранения незнакомости яв-ся рекогносцировка и проигрывание ситуации на местности. Необходимо реально увидеть и почувствовать обстановку, на месте попытаться предвидеть все неожиданное. Варианты «неожиданности» рассматриваются на спецподготовке.

Боевая психорегулирующая тренировка на этом этапе идет ее практическое применение. Отрицательные переживания устраняются барьером №2, то есть психоэмоциональной нейтрализацией. «незнакомство» можно предугадать или обосновано предвидеть в представлениях.

Отвлечение. Отвлекаться от переживаний необходимо на интересный, увлекательный, захватывающий вид деятельности, который полностью поглощает твоё внимание. Лучше отвлекаться после Дезактуализация и БПТ, когда страх подавлен или сведен к минимуму.

Примерами отвлечений могут быть : кроссворды, игры, чтение, видеофильмы и др. свой способ отвлечения каждый подбирает индивидуально.

Внутренняя мобилизация. Цель ее заключается в укреплении бойцовских качеств и создании боевого настроения. Это достигается следующими путями:

- оптимистическая психологическая подготовка (ОПП)
- боевая психорегулирующая тренировка (БПТ)

ОПП является продолжением Дезактуализация. В отличие от нее, внимание сосредотачиваешь на своих положительных качествах.

БПТ представлена в данном случае оптимистическим представлением и сюжетным воображением, а также самокодированием. Стараешься мысленно представить предстоящий бой с обязательной твоей победой. Необходимо репетировать успех и только успех, чтобы он стал реальным и привычным.

Говоря о предбоевом этапе, необходимо сказать о программе подготовительных действий и об оптимальном боевом состоянии.

Программа подготовительных действий. (мероприятий) – сформировавшееся последовательное поведение на этом этапе. Готовишь себя к бою в той привычной последовательности, которая сложилась на опыте участия в соревнованиях. Такое отождествление не идеальное, но реальное. Такая постоянная последовательность поведения придает собранность, организованность, сосредоточенность, обыденность, уверенность.

Введение в оптимальное боевое состояние. Заканчивается предбоевой этап полной боевой подготовленности, когда в полном снаряжении ожидаешь поединка. В это время необходимо вводить себя в оптимальное боевое состояние. Теперь разберем подробно как вводить себя в оптимальное боевое состояние (ОБС) по составляющим компонентам.

Мыслительный. Все внимание на тактике предстоящего боя. Еще раз постараться предугадать неожиданности и соответствующие контрприемы. Можно заняться идеомоторной тренировкой (ИМТ) коронных приемов и комбинаций. Самокодирование по 2 типу.

Эмоциональный. Уровень волнения высокий, поэтому за ним постоянное внимание. Не должно быть ни одного из ощущений испуга. Наличие такого ощущения указывает на недостаточную психологическую подготовку в этом периоде. Напоминаю, что объективным показателем уровня волнения является пульс. Сопоставляешь реальный ЧСС в данный момент со своим оптимальным ЧСС боевого состояния. Если ЧСС меньше оптимального, то необходимо провести активную разминку. Если ЧСС больше – необходимо принять экстренные меры по устранению излишнего волнения. К таким мерам относятся : - дыхание по успокаивающему типу

- расслабление мышц

- маскообразность с акцентом на корень языка и затылок

Этим способом быстро успокаивается организм и ЧСС уряжается. Экстренное успокоение эффективно, но кратковременно. Если не устранить проявление испуга и страха (мандраж), то может появиться апатия, безразличие, вялость, общая слабость, сонливость. А это говорит о том, что спортсмен «перегорел». В этом случае проводят психоэмоциональную нейтрализацию с хорошим предварительным мышечным отключением.

Физический. Базируется на мышечных ощущениях готовности к действию. Сравниваются ощущения в мышцах в данный момент с ощущениями, которые возникали в лучших тренировочных боях, на соревнованиях, и стараются прочувствовать их. В этом поможет ощущение готовности. Необходимо ощущать легкость, упругость, силу, гибкость, подвижность.

Настроение в конце этого периода должно носить форму оптимистического боевого азарта.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в СШ. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется :

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду

- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы

- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям

- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах

- применять упражнения на расслабление и массаж

- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»

- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в США

Восстановительные средства делятся на 4 группы :

- педагогические

- психологические

- гигиенические

- медико-биологические

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания – на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течении дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Антидопинговые мероприятия.

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений.

Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
 - использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
 - отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
 - нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
 - фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
 - обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
 - распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
 - назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.
- Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

В течении всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно составлять занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в НП и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа НП и продолжать на всех эту практику на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки :

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении
- уметь составить конспект и провести разминку в группе
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера
- уметь составить конспект урока и провести занятие в общеобразовательной школе
- уметь провести подготовку занимающихся своего класса к соревнованиям
- уметь руководить командой класса на соревнованиях

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки :

- уметь составить положение для проведения первенства СШ по каратэ
- уметь вести протокол поединков в кумитэ
- участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером
- судейство учебных поединков (самостоятельно)
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретаря
- уметь судить поединки «кумитэ» в качестве рефери.

Выпускник СШ должен получить звания «инструктор по спорту» и судейского звания «судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста каратистов.

Для групп начальной подготовки, тренировочных групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

Для перевода на следующий этап обучения в группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства кроме контрольных нормативов учитываются динамика спортивных результатов в соревновательной деятельности.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся значения контрольных упражнений с учетом весовых категорий занимающихся. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по каратэ

Результатом реализации Программы является:

- На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта каратэ, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

- На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

- На этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Контроль является составной частью спортивной подготовки и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии каратистов, в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

Два раза в год проводится углубленное обследование, задачами которого являются:

1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, выдача рекомендаций по профилактике и лечению;
2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.

Используются следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и тренировочного эффекта, он проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят врачебные обследования, антропометрические обследования, тестирование уровня физической подготовленности, тестирование технико-тактической подготовленности, расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап, анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

При переходе на следующий этап спортивной подготовки осуществляется:

1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний;
2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций;
3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсмена после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В его программу входят оценки объема и эффективности соревновательной деятельности; объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий; технико-тактической подготовленности хоккеистов.

Осуществляется:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства на данный период времени.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о ходе тренировочного процесса, переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия.

В практике реализации программы должны использоваться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- контроль уровня подготовленности каратиста (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Медико-биологический контроль занимает важное место в реализации программы. В его задачи входят: диагностика спортивной пригодности к занятиям, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами учебно-тренировочных занятий; профилактика травм и заболеваний; организация восстановления и лечения в случае необходимости. Контроль осуществляется для:

- повышения функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержания высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранения здоровья спортсменов.

Оценка и контроль текущего состояния здоровья осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого обучающегося чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Основное место отводится текущему контролю, задачами которого являются:

1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки:

2. Выявление отклонений в состоянии здоровья.

Он осуществляется в форме экспресс-контроля до, в процессе и после тренировки врачом и тренером-преподавателем и включает в себя визуальные наблюдения, анамнез, пульсо-метрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.

Кроме этого, повторные обследования проводятся до начала и в конце учебно-тренировочных сборов и перед соревнованиями. Особого внимания требуют обучающиеся, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Промежуточный контроль является основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки).

Промежуточный контроль основывается на индивидуальном подходе, носит комплексный характер и учитывает динамику развития. Как правило, он проводится два раза в год во всех группах. Критерии промежуточной аттестации: спортивная подготовленность (сдача нормативов, присвоенный разряд), протоколы соревнований, итоговое занятие, зачёт, тестирование.

Испытания, принимаемые у занимающихся комиссией, оформляются протоколами. Протокол после подписания его членами комиссии предоставляется на утверждение директору.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования Федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном Уставом ДЮСШ и ее локальными нормативными актами, в том числе и на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке.

Оценка и контроль соревновательной деятельности

Контроль соревновательной деятельности ведётся на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий..

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведётся на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объёма и интенсивности, при этом за показатель объёма принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности – её напряжённость (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объёма следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение её частных объёмов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам соревнований.

На основании выполненных контрольных нормативов решается перевод на следующий этап обучения.

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

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

- **челночный бег 3 по 10 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно. Это и будет окончание челночного бега.

- **прыжок в вверх (см)**. Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова.- **подтягивание в висе на перекладине (раз)**. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- **бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см)**. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

- **наклон вперед (см)**. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Приложение N 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "каратэ"

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)

Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 85 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	
Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на	

полу, касание пола пальцами рук

Приложение N 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "каратэ"

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	

Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,8 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 26 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 100 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по каратэ

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	Юниоры	Юниорки
Быстрота	Бег 30м – не более 5,1 сек	Бег 30м – не более 5,3 сек
Выносливость	Кросс 3000 м – не более 14,50 мин.	Кросс 3000 м – не более 18,00 мин.
Координация	Челночный бег 3x10м – не более 7,6 сек	Челночный бег 3x10м – не более 8,8 сек
Сила	Подтягивания на высокой перекладине – не менее 10 раз	-
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30 сек – не менее 32 раз	Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30 сек – не менее 23 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места – не менее 220 см	Прыжок в длину с места – не менее 200 см
СФП	Специализированный тест	
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Выполнение спортивного разряда (звания)	2-1 спортивный разряд, КМС.	

Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по каратэ

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	Юниоры	Юниорки
Быстрота	Бег 30м – не более 5,0 сек	Бег 30м – не более 5,1 сек
Выносливость	Кросс 3000 м – не более 13,50 мин.	Кросс 3000 м – не более 17,00 мин.

Координация	Челночный бег 3x10м – не более 7,5 сек	Челночный бег 3x10м – не более 8,7 сек
Сила	Подтягивания на высокой перекладине – не менее 12 раз	-
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30 сек – не менее 35 раз	Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30 сек – не менее 25 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места – не менее 225 см	Прыжок в длину с места – не менее 205 см
СФП	Специализированный тест	
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Выполнение спортивного разряда (звания)	КМС, МС, МСМК, подтверждение спортивного разряда, звания результатами на официальных соревнованиях.	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. «Полный курс каратэ с иллюстрациями», Э. Отис, Р. Дж. Хассел, Москва, АСТ, Астрель, 2009
2. «Настольная книга заместителя директора по воспитательной работе», Г.Н. Сибирцева, Феникс, Ростов-на Дону, 2007
5. «Справочник работника физической культуры и спорта», А.В. Царик, Советский спорт, Москва, 2005
6. «Каратэ: от белого пояса к чёрному. Традиционная техника и приёмы уличной самозащиты», Э. Аксёнов, Москва, АСТ, 2007
8. «Окинавское каратэ», М. Бишоп, Москва, Фаир-пресс, 2001
9. «Программирование и организация тренировочного процесса», Ю.В. Верхошанский, Москва, ФиС, 1985
10. «Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле», Ю.В. Верхошанский, теория и практика физической культуры, 1991
11. «Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах», учебное пособие, Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников, Воронеж, 1999
12. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок», М.А. Годик, Москва, ФиС, 1980
15. «Физиология высшей нервной деятельности и психология» В.Н. Колбановский, Р.Н. Маш, Москва, Просвещение, 1977
19. «Физическое воспитание» Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко Высшая школа, Москва, 1989
20. «Твой олимпийский учебник» В.С. Родненко, С.А. Иванов, А.Т. Константинов, Л.Б. Кофман, А.М. Смирнов, В.В. Столбов, В.И. Столяров, Советский спорт, Москва, 2009
23. «Технические средства обучения» А.Н. Лапутин, В.Л. Уткин, Физкультура и спорт, Москва, 1990
24. «Теория и методика физического воспитания» Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина, Москва, Просвещение, 1990
25. «Что надо знать о возрастных и физиологических резервах организма» И.И. Лихницкая, Знание, Ленинград, 1987
28. «Каратэ Годзю-рю: практическое руководство», Есио Сидзато, Москва, Спорт-пресс, 2006
31. «Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ-до», Н. Калашников, Ростов-на-Дону, Феникс, 2007
32. «Планирование и учёт индивидуальной подготовки», Москва, ФиС, 1985
34. «Современное каратэ. Функциональная гимнастика», Ю. Маряшин, Москва. АСТ, 2004
35. «Международные правила по соревновательному каратэ (WUKO, JKF)», Йошкар-Ола, 1992
37. «Наука побеждать. Настольная книга тренера», Н.Г. Озолин, Москва, Астрель, 2002
39. «Классическое каратэ», М. Ояма, Москва, Эксмо, 2006
41. «Подготовка квалифицированных спортсменов», В.Н. Платонов, Москва, ФиС, 1986
43. «Психология спорта высших достижений», под общей редакцией А.В. Родионова, Москва, ФиС, 1979
44. «Бой на дальней, средней и ближней дистанциях», В.М. Романов, Москва, ФиС, 1979
45. «Чёрный пояс каратэ», Д. Рот, Москва, АСТ, 2007
46. «Моя жизнь-каратэ», книга 1, Х.Рояма, Москва, Городец, 2003
47. «Моя жизнь-каратэ», книга 2, Х.Рояма, Москва, Городец, 2005
51. «Каратэ-до. Входные ворота», Н. Такенобу, Москва. Сэкай, 1994
53. «Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою», А. Травников, Ростов-на Дону, Феникс, 2006
55. «Каратэ додзё. Традиции и сказания», П. Урбан, Москва, АСТ, 2007

56. «Учение о тренировке введение в общую методику тренировки», по общей редакцией Д. Харре, Москва, ФиС, 1971
57. «Каратэ-до. От азов до чёрного пояса», том 1, книга 1, Р. Хаберзетцер, Москва, Модус, 1995
58. «Каратэ-до. От азов до чёрного пояса», том 2, книга 2, Р. Хаберзетцер, Москва, Модус, 1995
59. «Каратэ: шаг за шагом», Р. Рассел, Москва, АСТ, 2003
60. «Каратэ техника и тактика», П. Хики, Москва, Эксмо, 2006

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы(Москомспорт) (<http://sport.mos.ru>)
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство ([http://www.HYPERLINK \"http://www.wada-ama.org\".wada-ama.org](http://www.HYPERLINK \))
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
8. Всероссийская федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru/>)
9. Федерация фигурного катания на коньках города Москвы (<http://ffkm.ru/>)
10. Форум (<http://tulup.ru/>)

ОБУЧАЮЩИЕ ВИДЕОКУРСЫ ПО ТЕХНИКЕ КАРАТЭ

1. [Ката Шотокан: Бассай-Дай, Канку-Дай, Джион, Эмпи, Хангэцу](#)
2. [26 Shotokan Karate Kata - Hirokazu Kanazawa - Ski](#)
3. [Кумитэ Для Чёрных Поясов](#)
4. [Тигр И Восходящее Солнце Шотокана](#)
5. [Каратэ Для Начинающих](#)
6. [Сетокан Каратэ - Методики Обучения](#)
7. [Kanazawa Mastering Karate](#)
8. [Kanazawa Mastering Karate - 2: Ashi Waza](#)
9. [Kanazawa Mastering Karate - 3: Kihon Ido](#)
10. [Kanazawa Mastering Karate - 4: Kyu Kata](#)
11. [Kanazawa Mastering Karate - 5: Dan Kata](#)
12. [Kanazawa Mastering Karate - 6: Kumite](#)
13. [Как Стоять На Камне: 50 Основных Принципов Боевых Искусств](#)
14. [Ката Хейан 1-5, Текки 1, Shotokan, Јка, Накаяма](#)
15. [Kanazawa Mastering Karate - 7: Ni Ju Hachi Ho](#)
16. [Kanazawa Mastering Karate - 8: Interview](#)
17. [Kanazawa Mastering Karate - 9: Hollywood](#)
18. [Best Karate Of Masao Kagawa](#)
19. [Базовые Техники Шотокан Каратэ](#)
20. [Shotokan Јка Karate 1958 \(Nakayama\)](#)

21. [Каназава. Полное Руководство По Шотокан Каратэ. Часть 1](#)
22. [Защита В Толпе| Defense Against Mass Attacks](#)
23. ["Прикладное Каратэ" Ю.Федоришен \(Части 1,2\)](#)
24. [Специальный Будо Семинар Юрия Федоришена 23-24 Июня 2007г](#)
25. [Тетсухико Асаи - Кихон И Ката](#)
26. [Мацуи - Тренировка Чёрных Поясов](#)
27. [Семинар Масао Кагава 2007 Год](#)
28. [Удары Руками \(Клуб "Равновесие"\)](#)

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ О МАСТЕРАХ КАРАТЭ

1. [Gichin Funakochi - 1924 Vintage Footage](#)
2. [Японские Мастера Каратэ](#)
3. [Каратэ Будо Лайв](#)
4. [Сильнейшее В Мире Каратэ](#)
5. [Гоген Ямогучи 10 Дан Годзю-Рю Каратэ](#)
6. [100 Боёв Акиеси Мацуи](#)
7. [Хацуо Рояма - Последний Самурай Кёкусинкай](#)