

Муниципальное образование «город Екатеринбург»
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 44 г.Екатеринбург

Свердловская область, город Екатеринбург, улица Санаторная 20

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
« 28 » августа 2020г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЭ»**

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации - 2020/2021 учебный год

Составитель:

Кадников Максим Владиславович
педагог дополнительного образования

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	6
Содержание программы.....	7
Обеспечение программы.....	8
Отслеживание образовательных результатов.....	12
Список информационных источников	14
Список информационных источников для учащихся и родителей	14
Приложение 1. Атлетическая подготовка для развития специальных силовых качеств	15
Приложение 2. Применение комплексов специальных силовых упражнений в тренировочных занятиях	16
Приложение 3. Словарь терминов каратэ	17
Приложение 4. Основные принципы тренировки	18
Приложение 5. Сводная таблица образовательных результатов учащихся	19

Пояснительная записка

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Фактически, им может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития учащихся, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Как и любое другое боевое искусство, каратэ *важная духовная сфера человеческой деятельности.*

Актуальность программы в том, что помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- *с внешней стороны* физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;
- *внутри* эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «*син*» – моральные качества, дух, сила воли; «*таи*» – физическая кондиция, сила, выносливость; «*вадза*» – техническое мастерство.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «ОФП с элементами каратэ» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Программа является **модифицированной**, составлена на основе типовой программы каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа (Москва, 2003 г. автор Литвинов С.А., президент московской ассоциации Шотокан каратэ- до), авторской программы Сетокан каратэ-до «Гармонии тела, разума и духа», (ЦДТ, г. Иркутск, 2004 г.).

Цель программы – развивать физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств учащихся посредством занятий каратэ.

Задачи:

- обучать элементам, приемам каратэ (рукопашному бою);
- развивать физические качества учащихся;
- формировать потребность в систематических занятиях спортом;
- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность;
- развивать коммуникативные способности.

В ходе реализации программы учащиеся приобретут теоретические знания, получат практические умения и навыки по физической подготовке, овладеют приёмами самозащиты и многое другое. Все эти знания, умения и навыки помогут учащимся в период адаптации в армии, при поступлении в высшие военные заведения. Члены объединения окрепнут физически, станут активными, самостоятельными, научатся проявлять волевые качества в различных экстремальных ситуациях, жить в коллективе и для коллектива. В совместных мероприятиях учащиеся познают чувство товарищества, гордости за своё объединение, за дело, которым занимаются.

Образовательная деятельность в объединении строится на основании следующих принципов:

- индивидуализации;
- наглядности;
- доступности;
- учета возрастных нагрузок;
- вариативности;
- последовательности;
- системности.

Также учитываются 10 принципов каратэ:

1. Уважение.

Уважительное отношение к людям и вещам. Это первая обязанность занимающегося каратэ.

2. Честь.

Строгое соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойного уважения.

3. Искренность.

Качество присущее тому, кто не скрывает своих чувств и мыслей и умеет быть самим собой.

4. Добросовестность.

Чувство долга и необходимость добросовестно выполнять свои обещания и взятые на себя обязательства неразделимы.

5. Доброта.

Доброта – один из признаков силы и храбрости, отличительная черта человеколюбия, заставляющая с уважением относиться к человеческой жизни.

6. Скромность.

Это умение быть почтительным и скромным, лишённым надменности и тщеславия.

7. Порядочность.

Неукоснительно соблюдать и никогда не уклоняться от своих обязательств, что позволяет безошибочно принимать справедливые и правильные решения.

8. Доблесть.

Сила духа, перед которой отступает опасность и боль. Храбрость, мужество и особенно, воля к победе – составляющие этого качества.

9. Самообладание.

Это основное качество занимающегося каратэ, обуславливающее его эффективность. Кодекс чести и философия каратэ направлены на обретение и развитие этого качества.

10. В каратэ не нападают первыми. Каратист не должен быть агрессивным и жестоким и никогда не может быть инициатором конфликтных ситуаций, применяя свои знания и умения только для самозащиты.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Особое значение уделяется индивидуальной работе с каждым учащимся. Кропотливая индивидуальная работа в объединении направлена на поиск таких методов воспитания, которые были бы адекватны индивидуальным особенностям каждого учащегося.

Степень, с которой учащиеся начинают осваивать программу, определяется педагогом совместно с родителями (законными представителями) ребенка в зависимости от его способностей, уровня подготовленности (при наличии, необходимо предоставить документы об обучении боевым искусствам, занятиях в спортивных секциях).

В процессе освоения программы, дети, демонстрирующие высокий уровень мастерства, могут быть переведены на следующую ступень обучения досрочно по решению педагога на основании мониторинга образовательных результатов, с согласия учащегося и его родителей (законных представителей).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа структурирована особым образом. Во-первых, она не является суммой относительно автономных блоков, а является целостной программой в рамках содержания нескольких лет обучения. Во-вторых, содержание такой программы не разворачивается в одной (линейной) последовательности, а задает многообразие.

Дифференциация видов деятельности и заданий с учетом возраста, способностей учащихся позволяет обеспечить их свободный выбор, максимально соответствующий индивидуальным возможностям ребенка, наблюдать за усвоением знаний каждым и оказывать своевременную помощь.

Программа рассчитана на учащихся **7-8 лет**, не имеющих противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья и является 1 ступенью обучения – общая физическая подготовка с элементами каратэ.

Срок реализации –1 год.

Количество учащихся в группе **10-20 человек.**

В середине учебного года могут быть приняты дети, не посещавшие объединение ранее, но обладающие необходимыми знаниями и умениями, которые оценивает педагог при поступлении.

Форма занятий – групповая. Режим занятий с сентября по май; 36 учебных недель, 2 раза в неделю по 1 часу, всего 72 часа.*

При реализации программы проводятся постоянные встречи с родителями. Где обсуждаются следующие вопросы: значение физической культуры и спорта в жизни ребёнка, гигиена учащихся, питание каратистов, пропуск занятий и др. Родители приглашаются на соревнования, занятия детей, а также проводятся различные совместные мероприятия - вечера отдыха, чаепития и др.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях каратэ;
- несовместимость каратэ и агрессии.

уметь:

- выполнять элементы физической подготовки;
- правильно отжиматься и подтягиваться;
- терпеть дискомфорт при выполнении упражнений, связанных со статикой и динамикой;
- растягивать мышцы и связки;
- правильно выполнять базовые движения каратэ.

Оценка результатов обучения каждого участника объединения производится 3 раза в год.

Формами подведения итогов дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы являются: контрольные тренировки, спортивные соревнования, сдача нормативов, тесты.

Учебно-тематический план Первый модуль

№ п/п	Тематические разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	-	2
2	Раздел 1. Общая физическая подготовка	2	10	12
3	Раздел 2. Общая специальная подготовка	2	6	8
4	Раздел 3. Элементы каратэ	4	4	8
5	Раздел 4. Спортивно-массовая работа	-	2	2
Итого:		10	22	32

Второй модуль

№ п/п	Тематические разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	-	14	14
2	Раздел 2. Общая специальная подготовка	2	8	10
3	Раздел 3. Элементы каратэ	2	8	10
4	Раздел 4. Спортивно-массовая работа	-	4	4
5	Подведение итогов		2	2
Итого:		4	36	40

Содержание программы

Первый модуль

Введение

Теория. Инструктаж по охране труда. Введение в курс. Инструктаж по технике безопасности на занятиях объединения.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика. Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Раздел 2. Общая специальная подготовка (ОСП)

Теория. Понятие ОСП. Область применения ОСП. Функции ОСП.

Практика. Выполнение упражнений, развивающих гибкость. Растяжка определенных групп мышц, необходимых для дальнейшего обучения искусству «каратэ». Тренировка статического напряжения на мышцы (стойка на время в упоре лежа, в стойке «кибадачи» и др.). Тренировка динамического напряжения на мышцы (отжимания от пола на кулаках, пальцах, приседания на время и подсчет, гусиный шаг по залу и др.). Изучение самостраховки. Выполнение элементов акробатики. Кихон.

Раздел 3. Элементы каратэ

Теория. Понятие и правила «каратэ». Принципы каратэ. Истории известных спортсменов и бойцов древности. Мотивирование на занятия каратэ. Несовместимость каратэ и агрессии. Понятие партера.

Практика. Изучение базовых движений, стоек:

- стойки: хейко-дати, кибя-дати, дзенкутцу-дати и др.;
- удары ногой: мая гери и др.;
- блоки: гедан барай, учи-уке, сото-уке, аге-уке и др.

Правильное формирование кулака (пальцев рук при ударе). Удар кулаком цки. Кумитэ. Спарринг. Работа в парах. Борьба в партере.

Раздел 4. Спортивно-массовая работа

Практика. Участие в мероприятиях учреждения, городских, областных и Всероссийских спортивных соревнованиях.

Второй модуль

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика. Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Раздел 2. Общая специальная подготовка (ОСП)

Теория. Функции ОСП.

Практика. Выполнение упражнений, развивающих гибкость. Растяжка определенных групп мышц, необходимых для дальнейшего обучения искусству «каратэ». Тренировка статического напряжения на мышцы (стойка на время в упоре лежа, в стойке «кибадачи» и др.). Тренировка динамического напряжения на мышцы (отжимания от пола на кулаках, пальцах, приседания на время и подсчет, гусиный шаг по залу и др.). Изучение самостраховки. Выполнение элементов акробатики. Кихон.

Раздел 3. Элементы каратэ

Теория. Мотивирование на занятия каратэ. Несовместимость каратэ и агрессии.

Понятие партера.

Практика. Изучение базовых движений, стоек:

- стойки: хейко-дати, кйба-дати, дзенкутцу-дати и др.;
- удары ногой: мая гери и др.;
- блоки: гедан барай, учи-уке, сото-уке, аге-уке и др.

Правильное формирование кулака (пальцев рук при ударе). Удар кулаком цки.

Кумитэ. Спарринг. Работа в парах. Борьба в партере.

Раздел 4. Спортивно-массовая работа

Практика. Участие в мероприятиях учреждения, городских, областных и Всероссийских спортивных соревнованиях.

Подведение итогов.

Обеспечение программы

Формы обучения:

- беседа;
- практическое занятие;
- эстафета;
- поход;
- конкурс-соревнование;
- технические зачёты, экзамены;
- семинары.

Семинары делятся на спортивные и технические.

На спортивных семинарах уделяют большое внимание общей физической подготовке, правильному выполнению ударов, и увеличению скорости выполнения ударов и техник.

На технических семинарах происходит подготовка к экзаменам. Изучение техники Ката. Технический семинар заканчивается экзаменом на пояса (кью).

Методы обучения:

По способу получения учащимися знаний и умений все методы обучения делятся на три группы:

- практические методы;
- словесные методы;
- методы наглядного восприятия.

Практические методы основаны на активной двигательной деятельности учащегося. Они разделяются на две группы:

1. Методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно-облегчающие):

- упражнения характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п.;
- метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое;
- метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в

каком оно предстоит как конечная задача обучения. Метод применяется на любом этапе обучения;

- метод принудительно-облегчающего разучивания предусматривает изучение действия с использованием технических устройств (тренажеров, гантелей, утяжелителей), обеспечивающих возможность воспроизведения изучаемого упражнения (или его элемента) в искусственно созданных и строго регламентируемых условиях.

2. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный) допускают относительно свободный выбор действий учащегося для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда ученики уже обладают достаточным объемом знаний и умений:

- игровой метод включает в себя:

А) ярко выраженное соперничество и эмоциональность;

Б) чрезвычайную изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий;

В) высокие требования к творческой инициативе в действиях;

Г) отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке;

Д) комплексное проявление разнообразных двигательных качеств и навыков.

Игровой метод создает возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств для совершенствования координации, умения решать внезапно возникающие задачи, незамедлительно входить в нужный темп работы.

- соревновательный метод характеризуется:

- А) подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами;
- Б) максимальным проявлением физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения,

Метод создает условия для более полного раскрытия функциональных возможностей организма, он требует большой самостоятельности в решении возникающих по ходу выполнения действия задач. Этот метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании, требует достаточно высокого уровня развития физических качеств, причем в их комплексном проявлении, он педагогически оправдывает себя при условии развитой психической устойчивости спортсменов к победам и поражениям.

3. Словесные методы.

С помощью слова осуществляются многие функции, составляющие его конструктивную, организаторскую и другие стороны деятельности, а также устанавливаются взаимоотношения с учениками. Слово активизирует весь процесс обучения, так как способствует формированию более полных и отчетливых представлений, помогает глубже осмыслить, активнее воспринять учебную задачу.

4. Методы наглядного восприятия.

Эти методы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, прослушивание темпа, ритма движений создают у учащегося более разностороннее представление о действии. Наглядное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Структура занятий

Все занятия состоят из трёх частей:

1. Подготовительная часть, как правило, включает разминку, которая строится таким образом, чтобы охватить все группы мышц, не вызывая их перегрузки. Начинать разминку лучше всего с бега, а завершать упражнениями на гибкость.

2. Основная часть, включает в себя изучение новой техники, повторение и совершенствование индивидуальной техники. Преимущественное изучение той или иной формы обучения выбирается педагогом в соответствии с планом занятий.

3. Заключительная часть, может быть направлена на развитие общефизических данных и гибкости. Кроме того, в заключительную часть необходимо включить упражнения на расслабление и специальные дыхательные упражнения. Особое внимание уделяется упражнению «сейдза-мокусо», при котором ученики, сидя на коленях и закрыв глаза, перед тренировкой настраиваются на занятия, а в конце тренировки проводят анализ, успокаивают дыхание. Это упражнение является обязательным во всех видах японских единоборств.

Желая сделать занятия спортом более привлекательными, педагог проводит большую работу по организации развивающего досуга и общения своих учащихся, направляя его на удовлетворение потребностей учащихся в отдыхе, развлечениях; восстановлении интеллектуальных, физических и эмоциональных сил; ведь большое количество детей и подростков мотивируют свой приход в объединение как возможность найти себе друзей и уйти от школьных и домашних проблем.

В коллективе каратэ стали традиционными такие формы, как тематические вечера, конкурсы, туристические походы, поездки в другие города.

Во всём этом велика роль родителей. Совместная творческая деятельность по проведению праздников, открытых занятий, соревнований и других массовых мероприятий сплачивает коллектив, создавая позитивную мотивацию на «ситуацию успеха», как для детей, их родителей, так и для педагогов, для того, чтобы было комфортно всем, кто

вовлечён в образовательный процесс.

Дидактическое обеспечение:

- схемы упражнений, приемов;
- видео с упражнениями.

Материально-техническое обеспечение:

Для эффективной реализации программы необходимы:

- спортивный зал;
- специализированный спортивный инвентарь: лапы, водоналивной мешок (спарринг-манекен), гантели, утяжелители, накладки на руки и на голень.

Отслеживание образовательных результатов

Данная программа предлагает следующий вариант отслеживания образовательных результатов учащихся, который состоит из комплекса показателей, подлежащих оценке. Проводится 3 раза в год, данные заносятся в сводную таблицу образовательных результатов учащихся (Приложение 5).

Критерии	Степень выраженности критерия	Баллы	Формы и методы
Уровень теоретической подготовки	- <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой)	1	Беседа
	- <i>средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более 1/2)	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3	
Соблюдение правил техники безопасности	- <i>минимальный уровень</i> (учащийся не соблюдает правила техники безопасности на занятиях)	1	Наблюдение
	- <i>средний уровень</i> (учащийся соблюдает правила техники безопасности на занятиях не во всех случаях)	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (учащийся соблюдает правила техники безопасности на занятиях)	3	
Уровень практической подготовки	- <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем 1/2 объёма предусмотренных программой умений и навыков);	1	Наблюдение Сдача нормативов
	- <i>средний уровень</i> (объём усвоенных умений и навыков составляет 1/2);	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил весь объём умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	3	
Уровень развития коммуникативных способностей	- <i>минимальный уровень</i> (учащийся часто провоцирует конфликты)	1	Наблюдение
	- <i>средний уровень</i> (учащийся доброжелателен к другим, у него редко возникают конфликты с окружающими)	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (учащийся поддерживает дружеские отношения с членами коллектива, пользуется уважением)	3	

Список информационных источников

для педагога

1. Вейдер, Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера [Текст] / Джо Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.: ил.
2. Восточные единоборства [Текст] / Авт. – сост. М. Гутин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил.
3. Долин, А.А., Попов, Г.В. Кэмпо-традиция воинских искусствах [Текст] / А.А. Долин, Г.В. Попов. – М.: 1991. – 429 с.: ил.
4. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для вузов [Текст] / Под ред. О.Е.Лебедева. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
5. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
6. Ильина, Т.В. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей [Текст] / Т.В. Ильина. – 2-е изд. – Ярославль, 2002. – 76 с.
7. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Перевод с венгерского. [Текст] / Под ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
8. Лялько, В.В. Тренажеры в боевых искусствах [Текст] / под ред. А.Е. Тараса. – Мн: Харвест, 1998. – 384 с.
9. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ: Спортивные кружки и секции [Текст]. – М.: Просвещение, 1986. 397 с.
12. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры [Текст] / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.
13. Хортман, Ю., Тюнненман Х., Современная силовая подготовка, [Текст] / Ю. Хортман, Х. Тюнненман. – Берлин: «Шпортферлаг», 1988. – 165 с. Берлин: «Шпортферлаг», 1988. – 165 с.

для учащихся и родителей

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
2. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Лялько, В.В. Тренажеры в боевых искусствах [Текст] / под ред. А.Е. Тараса. – Мн: Харвест, 1998. – 384 с.
4. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

Атлетическая подготовка для развития специальных силовых качеств

По традиции тренировка с отягощениями применяется в межсезонье. В соревновательном периоде необходимо снизить и объем, и интенсивность тренировок с отягощениями. Усиленно следует обращать внимание на развитие силы и мощности в подготовительном периоде, а затем постараться сохранить как можно больше из этих качеств в соревновательном периоде.

Для эффективности воздействия атлетических упражнений предлагается проходить через три базовых цикла тренировки с отягощениями в ходе несоревновательных периодов.

1-я фаза – общая физическая подготовка

Она готовит организм к более трудным будущим тренировкам. В ходе фазы общей физической подготовки можно выполнять те же самые упражнения (см. комплекс ниже), но применять отягощения меньшего веса при более высоком числе повторений и меньшей длительности пауз для отдыха между подходами. Длительность 4 недели. Число занятий в неделю равно 3.

2-я фаза – наращивание силы

Здесь программа дать большую силу, которая трансформируется в улучшение результатов специальной силовой подготовки. Длительность 8-10 недель. По 3 занятия в неделю.

3-я фаза – увеличение мощности

Мощность представляет собой комбинацию силы и скорости. Чтобы развивать мощность, необходимо применять большие отягощения в подходах по 4-8 повторений. Нужно стараться поднять снаряды как можно быстрее во «взрывной» манере в каждом повторении. Длительность 6-8 недель по 3 занятия в неделю.

Пример (программа рассчитана на 3 дня в неделю – понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота).

А. Разминка и стретчинг (растяжка мышц).

Б. Упражнения.

- а) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, – 3 x 8 – 12;
- б) жим штанги, с груди стоя, – 3 x 12;
- в) тяга штанги к животу в наклоне – 3 x 8;
- г) опускание согнутых рук со штангой за голову лежа («полувер») – 2 x 8 – 12;
- д) подъем рук с гантелями через стороны стоя – 2 x 8 – 12;
- е) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя – 2 x 15;
- ж) сгибание рук со штангой стоя – 2 x 12;
- з) приседание со штангой на спине – 3 x 10;
- и) выпрямление ног с металлическими сандалиями лежа – 2 x 12;
- к) сгибание ног с металлическими сандалиями лежа – 2 x 12;
- л) подъем туловища из положения лежа 4 x 15 – 20.

В. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

Очень важно растягиваться до и после тренировки, а также выполнять успокаивающие упражнения.

**Применение комплексов
специальных силовых упражнений в тренировочных занятиях**

В основу построения комплексов силовых упражнений могут быть заложены различные принципы, в зависимости от формы организации тренировочного занятия.

В данном случае тренировочный процесс организован в виде нескольких блоков со средним уровнем объема и интенсивности нагрузки:

- изучение и совершенствование техники ударов и защит;
- силовые упражнения;
- упражнения на растягивание.

Как средство силовой тренировки можно использовать одно и то же упражнение или разные, меняющиеся в каждом последующем тренировочном блоке.

Примеры комплексов, которые применяются на учащих занятиях в объединении «Каратэ».

Комплекс №1.

Отжимание в упоре лежа (на кулаках) с максимальной быстротой (10 серий х 4 повторения через 2-3 секунды отдыха, не вставая из упора лежа); (10 серий х 3 повторения); (15 серий х 2 повторения на один счет с такими же интервалами отдыха).

Комплекс №2.

Отжимание в упоре лежа на заданное количество раз, но без учета времени (40; 35; 30 раз) с возможным отдыхом в положении упора лежа.

Комплекс №3.

Выполнение упражнения на брюшной пресс (можно использовать упражнения 4-7 из раздела 3.3.2). Комплекс выполняется с максимальной быстротой, с интервалами между повторениями 1,0-1,5 секунды 40; 35; 30.

Комплекс №4.

Выполнение имитационных упражнений с отягощением (упр. 1-2) с различным количеством повторений на один счет: (15 серий х 3 повторения с интервалом 5-10 секунд); (10 серий х 4 повторения); (10 серий х 3 повторения).

Комплекс №5.

Прыжки на двух ногах на месте с подтягиванием коленей к груди (10 прыжков + отдых 15-30 секунд с встряхиванием мышц ног + 9 прыжков); (10 + 8 прыжков); (10 + n прыжков). Между сериями отдых 1 минута.

Комплекс №6.

1. Отжимания в упоре на руках в максимальном темпе 20 раз.
2. Упражнение на гибкость в положении сидя 1-2 мин.
3. Отжимание в упоре лежа 45-50 раз в произвольном темпе с возможным отдыхом в положении упора лежа.
4. Упражнение на гибкость в положении сидя 2-3 мин.
5. Подскоки на месте 1-2 мин.
6. Отжимание в упоре лежа 15 раз в максимальном темпе.
7. Отдых, лежа на животе 15-30 секунд, полностью расслабиться, руки вдоль туловища.
8. Отжимание, в упоре лежа: 14 раз + отдых 15-30 секунд; 13; 12; 11; 10 раз, в каждой серии увеличивая продолжительность отдыха на 5 секунд.
9. Упражнение на гибкость в положении сидя 4-5 минут.

Словарь терминов каратэ

КИХОН - основы, азы данного боевого искусства.
 ГОХОН КУМИТЕ - условный спарринг на 5 шагов.
 КАТА - формальное упражнение.
 АГЕ УКЕ - верхний блок. i
 СОТО УКЕ - блок защиты снаружи внутрь.
 ГЕДАН БАРАЙ - блок защиты нижнего уровня тела.
 УЧИ УКЕ - блок защиты изнутри наружу.
 МАЕ ГЕРИ - прямой удар ногой вперед.
 МАВАШИ ГЕРИ - круговой удар ногой.
 ЙОКУ ГЕРИ КЕАГЕ- восходящий удар ногой в сторону.
 ЙОКУ ГЕРИ КЕКОМИ - проникающий удар ногой в сторону.
 УШЙРО ГЕРИ - удар ногой назад.
 ОЙ ЦКИ - прямой удар вдогонку (с шагом одноименной ногой).
 ГЪКУ ЦКИ - прямой удар (разноименное положение рук и ног).
 УРАКЕН УЧИ - удар тыльной стороной кулака.
 ЙОКО ЭМПЙ УЧИ - удар локтем в сторону.
 ШУТО УЧИ - рубящий блок.
 ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ - стойка с передним изгибом.
 КИБА-ДАЧЙ - стойка всадника
 КУКУЦЙ-ДАЧИ- оборонительная стойка.
 ХАЙСОКУ-ДАЧИ - стойка с сомкнутыми стопами.
 МЙСУБЙ-ДАЧЙ - стойка (пятки вместе носки врозь).
 МАВАШИ ЦКИ - круговой (боковой) удар рукой.
 КИЗАМИ ЦКИ - прямой удар передней рукой.
 ДЛИННЫЙ ВХОД - прямой удар на два шага.
 ЧУДАН - средний уровень тела.
 ДЗЕДАН- верхний уровень тела (шея, голова).
 КИАИ - боевой выкрик.
 КЮ - ученическая ступень(разряд).
 КУМИТЭ - «сталкивающие руки», бой, борьба

Основные принципы тренировки

1. Лучше каждый день понемногу, чем один день, но до изнеможения.
2. Прежде, чем научиться ходить, – необходимо научиться правильно стоять. Последовательность и постепенность – залог успеха. Каждый элемент должен быть отработан и осознан.
3. Лучше изучить базовую технику хорошо, чем высшую, но поверхностно.
4. Важно не количество изученных приёмов, а принципов заложенных в их основу.
5. Правильная система подготовительных упражнений и хороший разогрев, направленный на максимальную активизацию, как физическую, так и психологическую поможет достичь максимальных результатов.
6. Выполнять правильный расчёт продолжительности тренировки, не должно быть перегорания, ощущения оборванности тренировочного процесса.
7. Необходимо учитывать ограниченные физические способности, составлять индивидуальный план для каждого занимающегося.
8. На тренировке не должно возникать ощущение скуки либо чрезмерной усталости.
9. Напряжение и расслабление должно чередоваться.
10. Регулярность и систематичность – залог успеха.
11. Основной тренировочный метод – это метод многократного повторения.
12. Завершив тренировку, нельзя сразу же покидать площадку, необходимо остаться, чтобы впитать скопившуюся на ней энергию.

«Мастера уверены в том, что если не пропускать тренировок утром, после подъёма и вечером перед сном, мастерство придёт само собой».

«Не умеющий драться — учится бить людей, умеющий драться – учится их защищать».

«Остановишься на миг – отстанешь на версту».

Каждая тренировка начинается и заканчивается поклоном. Это дань уважения и благодарности Создателю, основателю и руководителю данного стиля каратэ, сэнсэю, сэмпая и всем присутствующим в зале, а также это создаёт благотворную атмосферу на тренировке и дисциплинирует ученика.

Каждая тренировка должна включать в себя:

1. Ритуал приветствия и очищения.
2. Медитация и внутренний настрой.
3. Дыхательные упражнения.
4. Разминка.
5. Растяжка.
6. Техника каратэ-до: кихон, ката, кумитэ, кобудо (в зависимости от цели данной тренировки).
7. Общие и специальные физические упражнения.
8. Работа на снарядах (лапы, группы, макивары, чиси и др.).
9. Упражнения на расслабление и растяжку.
10. Дыхательные упражнения.
11. Медитация.
12. Ритуал очищения и благодарности.

Нагрузка в процессе тренировки должна плавно возрастать, достигая своего пика в середине тренировки, и также плавно уменьшаться к концу занятий. В конце занятий, также как и в начале, необходимо расслабить и растянуть напряженные мышцы и сухожилия, успокоить организм дыхательными упражнениями, накопить и гармонично распределить по телу энергию посредством медитации.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575966

Владелец Сосновских Яков Михайлович

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022