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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Пояснительная записка.*****«Достигай совершенства в физическом******и духовном развитии - оставайся******невозмутимым и с ясным умом ...»***Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры,где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности. **Актуальность.**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. Им, фактически 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, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем:детям, молодым, мужчинам и женщинам. **Новизна** программы «Каратэ-до» состоит в том, что она рассчитана на возраст учащихся от 10 до 17лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.Программа составлена на основе типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовке 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.Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, 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.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. Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромен в поведении. Как и любое другое боевое искусство, каратэ-до - *важная духовная сфера человеческой деятельности.* Помимо практической пользы,занятия каратэ ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем 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.Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.Программа по каратэ-до, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.**Цель программы** -реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. **Основные задачи**:  обеспечить обучение учащихся элементам, приемам каратэ-до; способствовать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием  развивать двигательные способности учащихся регулярными занятиямиспортом; сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья; обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ-до.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.Программа «Каратэ-до» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. «Программа» рассчитана на 5 лет обучения и реализуется на базе общеобразовательных школ. Рекомендуемый состав учебной группы составляет 10 человек, согласно нормам и требованиям СанПиН.**Педагогическая целесообразность**Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п.Первый урок в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства. *Каратэ-до* - это боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой дисциплины мы стараемся постичь *Путь*(До). Мастер Фунакоши в полной мере осознавал важность поклона и часто напоминал об этом своим ученикам. Одним из двадцати принципов в каратэ-до является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном. Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.Практически «Рей» является формальной церемонией когда два человека, находясь друг против друга, обмениваются знаками взаимного уважения и доверия.Каратэ изучают в *Доджо*.Это не просто спортивный зал или клуб по интересам*. Доджо* - это место обучения поклонников каратэ. Кроме того, Доджо включает в себя символизм в методологическом, идеологическом и философском аспектах каратэ. Жизнь Доджо полностью поглощает ученика, меняет в лучшую сторону его взгляды на жизнь, характер и физическое состояние.*Сенсей* (Уважаемый учитель) - хозяин Доджо. Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Он оказывает влияние на создание их тел и характеров и считает себя ответственным за результат. *Сенсей* - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах прежде всего сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого *Учителя*- быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы. Все Сенсеи-учителя требовательны, поэтому в настоящей школе каратэ похвалы редки. Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Поддержание высоких физических кондиций обязательно для всех учеников так же, как и духовное совершенствование. Ученики проводят специально-боевые упражнения каждую тренировку, что закаляет их тело и волю. Они обучаются медитации и самовнушению. Они знают, что победители никогда не уходят, а те,кто ушел, никогда не победят. Требование к ученикам возрастают по мере повышения их мастерства.***Порядок набора учащихся в программу, возраст и особенности******содержания.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Группы | Год обучения | Возраст  | Кол-во час/нед. | Кол-во нед. / час. в год |
| 1. | СОГ - 1 | 1 | 10 - 12 лет | 3 ч | 41/ 123 ч |
| 2. | СОГ - 2 | 2 | 12-13 лет | 3 ч | 41/ 123ч |
| 3. | СОГ - 3 | 3 | 13-14 лет | 3/6 ч | 41 / 123 ч41/ 246 ч |
| 4. | СОГ- 4 | 4 | 14-15 лет | 6 ч | 41/ 246 ч |
| 5. | СОГ- 5 | 5 | 15-16 (17) лет | 6 ч | 41/ 246 ч |

 ***Первый год* *обучения*** **(СОГ 1)** - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ-до и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр). ***Второй год*** ***обучения (СОГ 2) -*** воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям каратэ-до, начального обучения навыкам, развития физических качеств и с учетом специфики каратэ-до.  ***Третий год обучения (СОГ 3) -*** формирования общей базовой технической и физической подготовки, морально-волевых качеств, повышение уровня знаний в области теории и методике каратэ-до. ***Четвертый год обучения*** ***(СОГ 4***) - дальнейшее овладение техникой каратэ-до, овладение приемами и действиями соревновательной борьбы, развитие координационных способностей, повышение уровня функциональных возможностей организма. Формирование основ судейской практики.  ***Пятый год обучения*****(*СОГ 5***) - Овладение рациональными приемами и действиями в каратэ, умение демонстрировать высокие спортивные результаты, овладение навыками судейства соревнований.В соответствии с основной направленностью по годам обучения формулируются задачи, осуществляется подбор средств, методов, учебных и соревновательных режимов и т.д. Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс это основной способ идентификации достигнутого и показатель того, как ещё долго каратеист должен учиться.**Система поясов** является постоянным процессом совершенствования воспитанников, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания. Даны в каратэ, присваиваются после того,как спортсмен подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания.Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются за каратеистом пожизненно. Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве каратэ-до, но и целом комплексе других качеств - он демонстрирует необходимую психологическую зрелость,внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник.Образовательная деятельность в программе простроена по следующим направлениям: **Теоретическая подготовка.**Теоретическая подготовка учащихсярассматривает вопро­сы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной,трудовой деятельности и воинской службе. **Общая физическая подготовка (ОФП).** ОФП вклю­чает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повыше­нию уровня функциональных возможнос­тей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости. **Техническая подготовка**.Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений,ударов и защит, используемые при изучении и примене­нии каратэ.Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самостраховки, технические навыки самостраховки и работы с оружием. Техническая подготовканаправленанасоздание целост­ного представления о поединке и об основных тактических приемах: ГОХОН КУМИТЭ,САНБОН КУМИТЭ, КИХОН - ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ КУМИТЭ, форми­рование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы,а так же воплощение принятых решений благодаря рациональным при­емам и действиям, с учетом особеннос­тей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.  **Судейская практика.**Судейская практика предполагает освоение занимающимися не­которых навыков учебной работы и навыков судейства соревнований. **Соревновательная деятельность**При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня: город, край, Федеральный округа, Россия, Международный уровень.***Формы и методы работы:***Спортивно-оздоровительные рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха(спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивно-оздоровительные походы выходного дня, спортивно-оздоровительные лагеря в летние каникулы, реализации проектов летнего отдыха и т.п.Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам каратэ-до или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой. При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.**Ожидаемые результаты :****В группах 1 года обучения (СОГ 1) занимающиеся:** узнают этикет Дожо, складывание кимоно, повязывание пояса;  узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до; узнают основы каратэ-до и техники других видов спорта; осваивают базовую технику каратэ-до, по программе ученических ступеней 9-й «кю» (белый пояс); сдают классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени ***В группах 2 года обучения (СОГ 2) занимающиеся:*** узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до; осваивают технику безопасности во время занятий каратэ в зале; осваивают базовую технику каратэ-до, по программе ученических ступеней  изучают технику самообороны (освобождение от захвата); проходят тесты на физическую подготовку; сдают классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени ***В группах 3 года обучения (СОГ 3) занимающиеся:*** узнают вклад Гичина Фунакоши в развитие спортивного каратэ; виды разминки и ее значения; осваивают технику безопасности при работе с партнером,приемы первой помощи при травмах на тренировках; осваивают технику каратэ-до, по программе ученических ступеней; изучают приемы самообороны (бросковая техника); проходят тесты на физическую подготовку; дают классификационные экзамены на соответствующие ступени***В группах 4 года обучения (СОГ4) занимающиеся:*** узнают про развитие каратэ в России. Разновидности стилей восточных единоборств; дыхание в каратэ (включая НОГАРЭ, ИБУКИ); осваивают технику безопасности во время соревнований; осваивают технику каратэ-до, по программе ученических ступеней ; изучают приемы самообороны (против оружия); сдают классификационные экзамены ;***В группах 5 года обучения (СОГ5) занимающиеся:*** обучаются правилам соревнований, судейской терминологии, жестам рефери и судей; изучают технико-тактические особенности в свободном бою (спарринге); осваивают технику каратэ-до, по программе ; изучают приемы самообороны в реальных ситуациях(улица, подъезд и т.п.); проходят тесты на специализированную выносливость; сдают классификационные экзамены по программе каратэ-до ;  совершенствуют соревновательную технику; осваивают методику обучения новичков.  закрепляют и совершенствуют пройденную ученическую программу(дан)Процесс обучения может быть продолжен, если занимающиеся освоили пятилетнюю программу обучения. В этом случае тренировки проводятся по более усложненной методике обучения и придерживаются классификационной международной программы каратэ-до. Дальнейший этап рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается. В процессе обучение учащихся для определения результативности используются анкеты, опросники, тесты. Интегральной формой определения результативности обучения учащихся является классификационный экзамен. **2**. **Учебно-тематический план****Учебно-тематический план групп СОГ (10-12лет)****1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Кол-во часов | Форма контроля |
| Теория  | Практика  |
| **1** | **Теоретическая подготовка ( 8 ч)** |
|  | 1. Развитие физической культуры и спорта. | 1 | - | Беседы. Анкетирование.Письменный / устный опрос. |
| 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ. | 2 | *-* |
| 3. Гигиена, закаливание, режим, питание. | 1 | *-* |
| 4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. | 1 | *-* |
| 5. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. | 2 | *-* |
| 6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.  | 1 | *-* |
| **2.** | **Общая физическая подготовка ( 70ч)** |
|  | 1. Выносливость | 1 | 14 | Тестирование на начало и конец года |
| 2. Сила | 1 | 14 |
| 3. Быстрота | 1 | 12 |
| 4. Ловкость | 1 | 11 |
| 5. Гибкость | 1 | 14 |
| **3.** | **Техническая подготовка ( 45ч)** |
|  | 1.Защитная техника - блоки руками. | 1 | 7 | Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года). |
| 2.Защитная техника - блоки ногами. | 1 | 7 |
| 3.Атакующая техника руками, ногами. | 1 | 7 |
| 4.Техника перемещений в стойках. | 1 | 6 |
| 5.Техника самостраховки | 1 | 6 |
| 6.Отработка нанесения ударов ногами руками. | 1 | 6 |
|  | **Итого:**  | **19 ч** | **104 ч** |  |
| **Всего:**  | **123ч**  |  |

**Учебно-тематический план групп СОГ (12-13 лет)****2года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Кол-во часов | Форма контроля |
| Теория  | Практика  |
| **1.** | **Теоретическая подготовка (8ч)** |
|  | 1. Развитие физической культуры и спорта | 1 | - | Беседы. Анкетирование.Письменный / устный опрос. |
| 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ. | 2 | *-* |
| 3. Гигиена, закаливание, режим, питание. | 2 | *-* |
| 4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа | 1 | *-* |
| 5. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. | 1 | *-* |
| 6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.  | 1 | *-* |
| **2.** | **Общая физическая подготовка ( 63ч)**  |
|  | 1. Выносливость | 1 | 12 | Тестирование |
| 2. Сила | 1 | 12 |
| 3. Быстрота | 1 | 12 |
| 4. Ловкость | 1 | 11 |
| 5. Гибкость | 1 | 11 |
| **3.** | **Техническая подготовка (48ч)** |
|  | 1. Защитная техника - блоки руками. | 1 | 8 | Аттестационный экзамен |
| 2. Защитная техника - блоки ногами. | 1 | 7 |
| 3. Атакующая техника руками, ногами. | 1 | 7 |
| 4. Техника перемещений в стойках. | 1 | 8 |
| 5. Техника самостраховки | 1 | 5 |
| 6. Отработка атакующих ударов. | 1 | 7 |
| **4.** | **Соревновательная деятельность** | 1 | 3 |
|  | **Итого:**  | **20 ч** | **103 ч** |
| **Всего:** | **123 ч** |

**Учебно-тематический план групп СОГ (13-14лет)****3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Кол-во часов | Форма контроля |
| Теория  | Практика  |
| **1.** | **Теоретическая подготовка (8 ч)** |
|  | 1. Развитие физической культуры и спорта | 1 | - | Беседы. Анкетирование.Письменный / устный опрос. |
| 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ. | 2 | *-* |
| 3. Гигиена, закаливание, режим, питание. | 2 | *-* |
| 4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. | 1 | *-* |
| 5. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях. | 1 | *-* |
| 6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.  | 1 | *-* |
| **2.** | **Общая физическая подготовка (147ч)** |
|  | 1. Выносливость | 1 | 29 | Тестирование |
| 2. Сила | 1 | 29 |
| 3. Быстрота | 1 | 28 |
| 4. Ловкость | 1 | 28 |
| 5. Гибкость | 1 | 28 |
| **3.** | **Техническая подготовка (85ч)** |
|  | 1.Защитная техника - блоки руками. | 1 | 13 | Аттестационный экзамен |
| 2.Защитная техника - блоки ногами. | 1 | 13 |
| 3.Атакующая техника руками, ногами. | 1 | 13 |
| 4.Техника перемещений в стойках. | 1 | 13 |
| 5.Техника самостраховки | 1 | 12 |
| 6.Отработка нанесения ударов ногами руками | 1 | 15 |
| **4.** | **Соревновательная деятельность.** | 1 | 6 |
|  | **Итого:** | **20ч** | **226ч** |
| **Всего:** | **246 ч** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-тематический план групп СОГ (14-15лет)****4 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Кол-во часов | Форма контроля |
| Теория  | Практика  |
| **1.** | **Теоретическая подготовка (10 ч)** |
|  | 1. Развитие физической культуры и спорта | 1 | - | Беседы. Анкетирование.Письменный / устный опрос. |
| 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ. | 2 | *-* |
| 3. Гигиена, закаливание, режим, питание | 2 | *-* |
| 4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа | 12 | *-* |
| 5. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях. | 1 | *-* |
| 6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.  | 1 | *-* |
| **2.** | **Общая физическая подготовка (130ч)** |
|  | 1. Выносливость | 1 | 25 | Тестирование на начало и конец года |
| 2. Сила | 1 | 25 |
| 3. Быстрота | 1 | 25 |
| 4. Ловкость | 1 | 25 |
| 5. Гибкость | 1 | 25 |
| **3.** | **Техническая подготовка (96ч)** |
|  | 1.Защитная техника - блоки руками. | 1 | 15 | Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года). |
| 2.Защитная техника - блоки ногами. | 1 | 15 |
| 3.Атакующая техника руками, ногами. | 1 | 15 |
| 4.Техника перемещений в стойках. | 1 | 15 |
| 5.Техника самостраховки | 1 | 15 |
| 6.Отработка нанесения ударов ногами руками | 1 | 15 |
| **4.** | **Судейская практика**  | 1 | 3 |  |
| **5.** | **Соревновательная деятельность.** | 1 | 5 |
|  | **Итого:**  | **23ч** | **223 ч** |
| **Всего:** | **246 ч** |

**Учебно-тематический план групп СОГ (15-16лет) (17лет)****5 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Кол-во часов | Форма контроля |
| Теория  | Практика  |
| **1.** | **Теоретическая подготовка (10 ч)** |
|  | 1. Развитие физической культуры и спорта в России. | 1 | - | Беседы. Анкетирование.Письменный / устный опрос. |
| 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ. | 2 | *-* |
| 3. Гигиена, закаливание, режим, питание. | 2 | *-* |
| 4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. | 2 | *-* |
| 5. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях. | 2 | *-* |
| 6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.  | 1 | *-* |
| **2.** | **Общая физическая подготовка (110ч)** |
|  | 1. Выносливость | 1 | 21 | Тестирование на начало и конец года |
| 2. Сила | 1 | 21 |
| 3. Быстрота | 1 | 21 |
| 4. Ловкость | 1 | 21 |
| 5. Гибкость | 1 | 21 |
| **3.** | **Техническая подготовка (113ч)** |
|  | 1.Защитная техника - блоки руками. | 1 | 17 | Аттестационный экзамен(середина и конец учебного года). |
| 2.Защитная техника - блоки ногами. | 1 | 16 |
| 3.Атакующая техника руками, ногами. | 1 | 18 |
| 4.Техника перемещений в стойках. | 1 | 23 |
| 5.Техника самостраховки | 1 | 9 |
| 6.Отработка нанесения ударов ногами руками | 1 | 25 |
| **4.** | **Судейская практика.**  | **1** | **5** |  |
| **5.** | **Соревновательная деятельность.** | **1** | **5** |
|  | **Итого:**  | **23 ч** | **223 ч** |
| **Всего:**  | **246 ч** |

**3. Содержание программы.****Теоретическая подготовка.**Теория каратэрассматривает вопро­сы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности с её задачами, местом и значением в системе физического вос­питания людей. По всем изучаемым в курсе обучения каратэ темам проводится научная и научно-методическая работа. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний и усложняется по уровню подготовленности обучающихся, по.......... .**Развитие физической культуры и спорта в России**. ***Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоро­вья человека.***Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. ***Состояние и развитие каратэ в России.***История развития каратэ в мире и нашей стране. Достижения российских спортсменов на мировой арене. Количество занимающихся каратэ в России и в мире. Спортивные соору­жения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в со­ревнованиях по каратэ. Союз организаций каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ, спортивных клубов, национальных сборных команд. Права и обя­занности спортсмена.**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.****Влияние физических упражнений на организм спортсмена*.*** Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции орга­низма. Функциональные системы организма. Костная система и её функции. Физиологиче­ские системы организма. Внешняя среда, её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на орга­низм нагрузок различной мощности.Субъективные и объективные признаки утомления. Пе­реутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.  Общие представления об основных системах энерго­обеспечения человека. Дыхание.Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жиз­ненная емкость легких.Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробный процессы энергообеспече­ния. Сердечно сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе.  Система АТЭМИ: функционально важные точки организма.**Гигиена, закаливание, режим, питание*.*** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом,полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.Правильный режим дня для спортсмена.  Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание ор­ганизма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, ис­точники инфекции и пути их распространения.Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.  Режим дня во время соревнований.Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.  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 ихпрофилактика. **Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.** Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях.  Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.Профи­лактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к трениро­вочным занятиям и соревнованиям. Восстанови­тельные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напря­женных тренировочных нагрузок. Биологические ритмы вработоспособность. Критерии го­товности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж.Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилакти­ка вредных привычек.**Основы спортивной тренировки.****Техника безопасности на занятиях.** Основы техники каратэ и техническая подготовка. Основные сведения о технике каратэ, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приёмов каратэ.Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надежности техники,целесообразная вариантность.  Основы тактики и тактическая подготовкаХарактеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики итактической подготовки. Характеристика тактического мастерства в каратэ.Индивидуаль­ные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладе­ния техникой каратэ. Определение тактической зрелости в каратэ. Три группы тактической направленности действий каратэ. Характеристика наступательных действий в каратэ. Содержание действий каратеиста в контратаке.Атака как лучшее тактическое средство едино­борства. Наиболее важные моменты атаки. Основные наступательные средства в каратэ. Содержание боевых действий и приёмов каратеиста при бое на дальней, средней и ближней дистанциях.Характеристика и содержание тактических приёмов в оборонительных действи­ях каратеиста. 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 человека. Анализ изучаемых так­тических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований. Основа для развития свободы движений. Чувство удара - важнейшее качество в кара­тэ. Задачи обучения данному чувству. Средства для развития чувства удара. Характеристика внимания. Понятие об устойчивости внимания. Процесс воспитания внимания в ходе учеб­но-тренировочных занятий. Значение развития быстроты реакции для улучшения внимания. Боевое мышление как процесс обобщенного отражения действительности. Характеристика тактического и оперативного мышления. Методы и средства воспитания мышления. Средст­ва совершенствования тактического мышления. Быстрота реакции. Понятие сенсорного, мо­торного и нейтрального типов реакции. Их характеристика. Содержание индивидуальных заданий для развития реакции нейтрального типа. Содержание специальных заданий для развития быстроты реакции. Взаимосвязь вышеперечисленных психических качеств с уров­нем технико-тактической и физической подготовки. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила безопасного обращения с электроприборами, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.**Единая Всероссийская Спортивная классификация**. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. По­рядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ. Достиже­ния российских спортсменов в борьбе за мировое первенство.Условия выполнения требова­ний и норм ЕВСК. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирова­ние,организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по каратэ. Положение о проведении соревнований по каратэ на первенство России, города, школы. Оз­накомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях.  Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, глав­ный секретарь соревнований, арбитр, рефери, судьи на площадке, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.**Общая характеристика физической подготовки учащихся.**Физическая подготовка неразрывно связана с повышением обще­го уровня функциональных возможностей организма,разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. *Физической подготовкой спортсме­на* принято называть воспитание его физических качеств,проявляющихся в дви­гательных способностях,необходимых в спорте.Уровень физической подготовки опре­деляет способность каратиста адаптиро­ваться к высоким нагрузкам, способству­ет восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному со­хранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выпол­нении отдельных упражнений во время тренировок. Физическая подготовка включает в себя: ***общую физическую подготовку (ОФП*)и *специальную физическую подготовку (СФП****).* ***Общая физическая подготовка (ОФП*),** вклю­чает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повыше­нию уровня функциональных возможнос­тей организма,развитию выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационной способности и др.Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки выполня­ются на месте и в движении, без предме­тов и с предметами, на различных сна­рядах, в составе группы, индивидуально или с партнером. Они составляют неотъ­емлемую часть каждого занятия каратэ. Их содержание,направленность, объем и интенсивность зависят от возраста, уровня физического развития и мастерс­тва занимающихся, стоящих перед ними задач, а также от целей каждого конк­ретного периода подготовки и отдельного занятия. Упражнения со­действуют развитию таких общих ка­честв, как гибкость, ловкость, сила, быс­трота, т. е подготавливают спортсмена к специальной тренировке.

|  |
| --- |
|  |

**Общая физическая подготовка.(ОФП)**Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы,ловкости, гибкости, вы­носливости - это многоуровне­вая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфи­ческие особенности. Формирование двигательных навыков связано с необходимостью со­вершенствования силы, гибкости,коор­динационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и стати­ческим усилиям, работоспособности сер­дечно-сосудистой, дыхательной и других систем.Общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка,способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние. Наиболееприемлемым началом разминки является **бег**, во время которого выполняются до­полнительные упражнения.  Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после это­го используются варианты дополнитель­ных упражнений;  бег приставными ша­гами одним, а затем другим боком, *при этом руки необходимо держать полу­согнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед - это так называемая «стойка боксера».*  Бег при­ставными шагами по системе 2+2, т*. е. два шага правым боком, два шага левым боком,находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при пере­движении правым боком правая рука не­сколько выставлена вперед и расположе­на выше, а левая -несколько ниже и ближе к корпусу.*  Бег перекрестным ша­гом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уров­не грудной клетки,имитируют движение подхода на бросок.  Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибюлярный аппарат,  бег спиной вперед по­могает развитию бокового зрения и коор­динации передвижения в нестандартном положении. Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кис­тями рук. Беговая нагруз­ка с прыжками.  Прыжки с разворотом на 360градусов, что способ­ствует выработке устойчивости и продол­жения движения после нагрузки на вестибюлярный аппарат.  Бег с кувырками.  Бег с от­жиманиями ит. д.**Развитие силовых способностей*****Сила* - *это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мы­шечных усилий(напряжений).******Силовые способности***- это ком­плекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятель­ности, в основе которых лежит понятие «сила».Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо **Задачи развития силовых способнос­тей**. Общее гармони­ческое развитие всех мышечных групп опорно- двигательного аппарата челове­ка.  Разностороннее раз­витие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигатель­ных действий(умений и навыков). Создание условий и возможностей для дальнейшего совер­шенствования силовых способностей в рамках занятий каратэ или в плане про­фессионально-прикладной физической подготовки.***Средствами развития силы***явля­ются физические упражнения с повы­шенным отягощением (сопротивлени­ем), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются *силовыми.Силовые упражнения* хорошо сочетают­ся с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке ка­ратистов широко применяются и упраж­нения с отягощением весом собственно­го тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является *работа с* *собственным телом*: - отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладо­ней пальцами в сторону ног, с близко рас­положенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.- упражнения на подтягива­ние своего веса из положения виса, выхо­ды переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в по­ложение с выкрученными руками. - при­седания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге, - ходьба на носках ног, - отжимания партнера нога­ми в положении лежа на спине ;- упраж­нений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые проделываются с партнером при взаимном сопротивлении.Необходимо обязательное совмеще­ние силовой подготовки с динамически­ми упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.Все силовые упражнения подразделя­ются на**:**1. *Общеподготовительные силовые упражнения* подбираются в основном из числа средств спортивно-вспомогатель­ной гимнастики и тяжелой атлетики. Это упражнения, связанные как с общими силовыми нагрузками (присе­дание со значительным весом, работа в спарринге и т. д.)так и с относительнолокальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения с сопро­тивлением для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, шеи, туловища, ног, приводящих и отводящих мышц и т. д.).***2.****Специально-подготовительные си­ловые упражнения* представляют собой элементы соревновательных действий или образованные на их основе движения, ко­торым придается характер направленных силовых нагрузок (удары, приседания с отягощением). **3.** *Тренировочные формы соревновательных упражнений* исполь­зуются в качестве средств силовой под­готовки преимущественно с относительно небольшими дополнительными отягоще­ниями.К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действи­ях относят выполнение ударов руками и ногами в воздух, на мешках,лапах, макиварах с утяжелителями или в водной среде.***Рекомендуемые упражнения:***1. ***Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением*** (манже­тами, накладками, гантелями) или с со­противлением резинового амортизатора.Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соб­людением техники исполнения (исходно­го положения кулака или руки, траекто­рии движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Ско­рость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.2. ***Махи ногами с дополнительным отягощением*** (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлени­ем резинового амортизатора и без отя­гощения. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последова­тельными сериями вперед, в сторону, на­зад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой,затем другой.***2. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.*** Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается пос­тепенно,доводя предельное их количест­во до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются,изменяя положение рук и ног, дополняя их оттал­киванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.**4. *Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).*** Из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в исходное положение. Пов­торять10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом исходного поло­жения,или как самостоятельное упраж­нение,в том числе и разминке.***5. Поднимание ног из положения лежа на спине.*** Из и.п. лежа на спине, руки вы­тянуты за голову: поднять ноги вверх и. сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.***6. Сгибание тела в сед углом из поло­жения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.*** Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачива­ясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем(или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вер­нуться в и.п.**7. *Сгибание туловища из положения лежа на спине****.* Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреп­лены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п. Для усложнения это упражнение можно выпол­нять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).***8. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой****.* Из и.п.стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в колен­ном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить:выполнить 20-30 круговых движений наружу, а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помо­щью круговых движений разноименнойруки.Повторить то же для другой ноги. Весь цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. За одну тре­нировку можно периодически включать 2-4 серии таких подскоков.***9. Подскоки на одной ноге с подни­манием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет:*** а) вы­полняя подскок на стопе левой ноги, од­новременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу,опуская пра­вую ногу, повторить подскок на левой; б) выполнить то же, но на другой ноге; в) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в коле­не правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу повторить подскок на левой ноге;г) выполнить то же, но для другой ноги.***10. Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди.*** Упраж­нение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.***11. Прыжки вверх с разведением пря­мых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.*** Упражнение выполняет­ся на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.***12.*** ***Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге****,* противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выпол­нить по10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.***13.*** ***Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат****.*Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разве­дения ног увеличивать постепенно.***14. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)***Выполняется толчком обеих ног с помощью маха рука­ми вверх.Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать посте­пенно.***15. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180,360 градусов.******16. Толкание стены кулаками или ос­нованием ладони.*** Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену). Удерживать мышечное напря­жение в 2-3 подходах по 5-6напряже­ний продолжительностью по 4-6секунд, с усилием 80-90% от максимального.Стоя боком к стене в стойке киба-дати, упереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в пре­дыдущем упражнении.***17. Отжимание на одной руке (на ку­лаках).*****Развитие выносливости.*****Выносливость* - *это способность противостоять физическому утом­лению в процессе мышечной деятель­ности.***Мерилом выносливости является вре­мя, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Различают *общую и специальную вы­носливость***.** ***Общая выносливость*** - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выпол­нять и другую работу в таком же темпе.***Специальная выносливость*** кара­тиста- это выносливость по отноше­нию к двигательной деятельности, в ус­ловиях которой решается определенной двигательной деятельности, означающая его способность противостоять утомле­нию в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организ­ма для достижений в каратэ.*Специальная выносливость класси­фицируется*:- по признакам двигатель­ного действия, с помощью которого ре­шаетсядвигательная задача (например, прыжковая выносливость); - по признакам двигательная задача (например, игро­вая выносливость); - по признакам взаи­модействия с другими физическими ка­чествами,необходимыми для успешного решения двигательных задач (например,силовая выносливость,координационная выносливость).Одним из *основных кри­териев*выносливости является время, в течение которого человек способен под­держивать заданную интенсивность де­ятельности. *Главным условием* разви­тия выносливости является выполнение упражнении за продолжительное время, не­смотря на усталость. Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повто­рений упражнения, интервалы и харак­тер отдыха, можно избирательно подби­рать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компонен­ты выносливости. Совершенствование двигательных навыков,повышение технического мастерства приводит к увеличе­нию выносливости. Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длитель­ных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или спортивные игры. Таким образом, воспитывая выносли­вость в аспекте специальной подготовки каратиста,необходимо:*во-первых*, обеспечить развитие спе­циальной тренировочной выносливости, которая позволит эффективно ис­пользовать возрастающие по объему и интенсивные специфические тренировоч­ные нагрузки;*во-вторых*, добиться максимально возможных показателей соревнователь­ной выносливости, что выразилось бы в стабильной работоспособности на сорев­нованиях.***Рекомендуемые упражнения:***1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.*2.* Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.3. Из упора лежа толчком ног - упор присев -прыжок вверх, в темпе.4. Переход из смешанного виса со­гнувшись сзади на гимнастической стен­кев вис прогнувшись и обратно.5. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.6. Толчком наскочить в упор на бру­сья-отжимание-соскок и т.д.,втемпе.7. Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь- ноги вместе.8. Спурты 3 x 15 м.9. Приседания со штангой (75% макс, веса).В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражне­ний относительно невелика, их эффек­тивность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерыв­ным, «поточным» выполнением всех уп­ражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами»при повторном прохождении их в рамках за­нятия (до *2*-3 раз и более).**Развитие гибкости.*****Гибкость*- *это способность вы­полнять движения с большой ампли­тудой.***Гибкость является необходимым усло­вием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и поста­новке блоков, позволяет избежать травм.. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.По форме проявления различают гиб­кость *активную* и *пассивную.**При активной гибкости*движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствую­щих мышц. *Под пассивной гибкостью* понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных при­способлений.По способу проявления гибкость под­разделяют на *динамическую* и *статичес­кую***.** *Динамическая гибкость* проявляется в движении, *а статическая* - в позах.Проявления гибкости зависят от спо­собности произвольно расслаблять рас­тягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т. е. от степени совершенствования межмышеч­ной координации.В каратэ в качестве средств развития гибкости используют упражнения, кото­рые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют ***упраж­нениями на растягивание.***Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонис­ты. Растянуть соединительную ткань этих мышц,сделать мышцы податли­выми и упругими (подобно резиновому жгуту)- задача упражнений на растя­гивание. Среди упражнений на растягивание различают:- активные, - пассивные ,- стати­ческие.***Активные движения*** с полной амп­литудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туло­вища) можно выполнять без предметов и с предметами. ***Пассивные******упражнения*** на гибкость включают: - движения, выпол­няемые с помощью партнера; - движения,выполняемые с отягощениями; - пассивные движения с использованием собственной силы (притягиваниетуловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.).***Статические упражнения***, выполня­емые с помощью партнера, собствен­ного веса тела или силы, требуют со­хранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение оп­ределенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.Основным методом развития гибкос­ти является *повторный метод*, где уп­ражнения на растягивание выполняются сериями.Упражнения на гибкость включаются в каждое тренировочное за­нятие. На занятиях по каратэ ученики в пер­вую очередь стремятся«научиться сесть в шпагат». ***Шпагат***- это сед с предельно разведенными ногами. Шпагаты подразделяются на: *«клас­сический»(продольный*) - ноги пре­дельно разведены в стороны, туловище вертикально;  *шпагат с наклоном* - на­клон вперед, руки в стороны ладонями к полу; *шпагат правой или левой (по­перечный*) - одна нога спереди, дру­гая сзади, туловище вертикально, руки в стороны;  *шпагат кольцом* - тулови­ще отклонено назад,находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.Прежде чем перейти непосредственно к упражнениям, воспитанники должны испытать ***общую гибкость:*** поднять руки вверх, наклониться не сгибая колени,коснуться пола паль­цами (хорошо),ладонями (отлично). стоя, ноги на ширине плеч, наклони­ться назад, затем сгибая колени и под­нимаясь на носки, коснуться пальцами пяток (хорошо),повторить несколько раз подряд без сбоя (отлично). положить прямую ногу на спинку стула, руки поднять вверх.  наклониться вперед не сгибая ногу, коснуться руками пальцев ноги (хорошо),не отнимая рук ритмично, несколько раз коснуться ли­цом колена (отлично).Если требуется достижение заметно­го сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следую­щие соотношения в использовании уп­ражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме доля активных уп­ражнений и меньше - статических.***Рекомендуемые упражнения:***Прежде всего для разогрева мышц необходимы вращательные и скручива­ющие упражнения. Это круговые движе­ния головой, наклоны вверх-вниз, впра­во-влево. Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног. Упершись руками в коле­ни (ноги вместе), делаем круговые дви­жения в одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги на ширину плеч.1. Исходное положение (и. п.) - ос­новная стойка у опоры. Махи прямой но­гой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.2. И. п. - в упоре стоя на одном ко­лене, свободная нога в сторону. Махи от­веденной ногой; то же, но круговые дви­жения;3. И. п. - стоя на краю скамьи (воз­вышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.4. И. п. - сесть, ноги скрестно, ла­дони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максималь­ной амплитуде.5. И. п. - сед в«барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоеди­нение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.6. И. п. - лежа на животе, взяться правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.7. И. п. - «полушпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.8. И. п. - основная стойка у гимнас­тической стенки (или любой другой опо­ры). Медленно скользя ступнями, одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.9. И. п. - в широкой стойке, одна нога вперед,другая сзади, опираясь руками о пол,пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.В сочетании с правильными дыхатель­ными упражнениями растяжка дает пре­красный эффект, помогающий в станов­лении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм,отработке контрпри­емов,когда ваши руки или ноги попали на прием вашего соперника.**Развитие ловкости.*****Ловкость* - *это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.*** Основу ловкости составляют координационные способности.Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно,целесообразно, экономно инаходчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие не­ожиданно).***Способности,*** *относящиеся к коорди­нации движений* делятся на три группы:***1.*** Способности точно соизмерять и регулировать пространс­твенные, временныеи динамические па­раметры движений.***2.*** Способности подде­рживать статическое(позу) и динамичес­кое равновесие. ***3.***Способности выпол­нять двигательные действия без излиш­ней мышечной напряженности (скован­ности).*Совершенствовать общую ловкость* каратисту помогают занятия разнообраз­ными видами спорта(гимнастика, акро­батика, спортивные игры), изучение раз­нообразных технических и тактических действий спортивной борьбы.**Специальная ловкость помога­ет** спортсмену выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количес­тво усилий.Основным средством воспитания ко­ординационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.**Развитие быстроты*****Быстрота* - *комплекс функцио­нальных свойств,непосредственно и по преимуществу определяющих ско­ростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.***Скоростные способности - это воз­можности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий про­межуток времени.Все двигательные реакции, соверша­емые человеком,делятся на две группы: *простые и сложные*. Ответ заранее из­вестным движением на заранее извес­тный сигнал (зрительный, слуховой) называется *простой реакцией*. *Сложные же двигательные реакции* - это реак­ции «выбора» (когда из нескольких воз­можных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситу­ации). Они характеризуются постоянной и внезапной сменой ситуации действий. В каратэ, к примеру,способность дейс­твовать на сотые доли секунды быстрее противника имеет решающее значение для достижения победы в поединке.В каратэ существует специфическое проявление скоростных качеств - *быст­рота торможения*, когда в связи с изме­нением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.Средствами развития быстроты яв­ляются упражнения, выполняемые с *предельной* либо *околопредельной ско­ростью.*Основными методами воспитания ско­ростных способностей являются:1) методы строго регламентированно­го упражнения;2) соревновательный метод;3) игровой метод. ***Методы строго регламентирован­ного упражнения***включают в себя:а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальнуюскорость движения; б) методы вариативного (пе­ременного) упражнения с варьировани­ем скоростии ускорений по заданной программе в специально созданных ус­ловиях. ***Соревновательный метод***применя­ется в форме различных тренировочных состязаний. ***Игровой* метод** предусматривает вы­полнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спор­тивных игр.**Специальная физическая подготовка (СФП).**Направлена на со­вершенствование движений, характерных для каратэ,развивая: *-* скоростно-силовую выносливость;- специальную выносливость;- координацию и др.Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся.Упражнения***косвенноговлияни*я** заключаются:- в координа­ции движений при ударах и защитах, - в передвижении, - игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), - специальные упраж­нения с партнером.Физические упражнения ***прямого вли­яния*** по координации и характе­ру соответствуют движениям и действи­ям в каратэ: - маховые движения ногами, - прыжки, бег в переменном темпе на ко­роткие и средние дистанции ,- с техническими приемами;- силовыми упражнениями, - координативными уп­ражнениями,- статической нагрузкой, создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координативной подготовки.В ходе тренировки рабо­та ведется не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Работу над совершенствованием быс­троты и скорости движений нельзя про­водить в состоянии физического, эмо­ционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компо­нентов скоростной выносливости.Силовая подготовка имеет важное значение для успешной спортивной тренировки и участия в соревнованиях. В зависимости от преимущественного характера рабочих движений сила мышц приобретает специфические качества, которые все больше проявляются по мере роста спортивного мастерства. Основными специфическими видами силы в каратэ являются ***скоростная сила*** и ***взрывная сила.***  **СКОРОСТНАЯ СИЛА** характеризует способность мышц к быстрой реализации неотягощенного движения или движения против относительно небольшого внешнего сопротивления. Скоростная сила оценивается,как правило, показателем скорости движения. **ВЗРЫВНАЯ СИЛА** характеризует способность мышц к проявлению значительных напряжений в минимальное время. Взрывной тип мышечного напряжения присущ движениям по преодолению значительных сопротивлений(борцовские броски). Основная особенность этих движений заключена в необходимости быстро развить значительное усилие, максимум которого достигается преимущественно к концу движения. Условия работы мышц в каратэ требуют преимущественного развития скоростной силы мышц в ациклическом режиме. При работе с *малым весом* одновременно с ростом силы увеличивается выносливость и быстрота движений, выполняемых как с весом, так и без него. При работе с *большим весом* в значительной степени вырастает сила, при однократном движении увеличивается также скорость. Выносливость при работе без веса начинает снижаться и может стать даже ниже исходного уровня. Рост силы зависит также от уровня подготовленности спортсмена. Чем хуже подготовлен спортсмен, тем интенсивнее прирост силы. Но с повышением мастерства темп прироста силы уменьшается и может быть восстановлен только соответствующими специальными средствами. Одним из средств прироста силы являются резиновые, пружинные и другие амортизаторы и эспандеры. Резиновые и пружинные амортизаторы используют для развития силовой выносливости, которая в видах спорта ациклического характера особенно в тех, где основную роль играет искусство управления движениями и техническое исполнение движений, играет второстепенную роль, особенно по мере роста мастерства спортсмена. ***Скоростная сила*** - это движения, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения конечности в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления. Здесь же можно различать движения, связанные с быстротой реагирования на сигнал или ситуацию в целом, с быстротой отдельных однократных напряжений и с частотой повторных напряжений. Если при преодолении сопротивления мышечное усилие развивает максимальное ускорение, то имеет место ***взрывная сила***. В тренировке спортсменов высокой квалификации развитие взрывной силы и реактивной способности мышц должно осуществляться при помощи ударного метода. ***Рекомендуемые упражнения:***1. ***Выполнениеотдельных ударов рукой или ногой с максимальной ско­ростью в воздух, на снарядах*.** Упраж­нения выполняются по5-10 одиноч­ных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражне­ния следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.2. ***Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах*** (грушах,мешках, подушках, макиварах) с мак­симальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение ко­торого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагруз­ку в упражнениях.3. ***Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами*** с после­дующим 20-секундным отдыхом. Упраж­нение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.4. ***Поочередное выполнение с макси­мальной частотой*** в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.5. ***Выполнение максимального коли­чества ударов руками в прыжке*** вверх на месте.6. ***Выполнение фиксированных се­рий ударов в прыж*ках** вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их ко­личество.7. ***Бег со старта из различных положе­ний*,** в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Вы­полнять5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5минуты отдыха; 3-4 серии че­рез 2-3 минуты отдыха.8. ***Передвижение в различных стой­ках вперед-назад или вправо-влево*** на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично,в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.9. ***Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног*** вправо-влево или вверх-вниз. Выпол­нять 2-3 серии через 1-2 минуты от­дыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комп­лексов.***Силовая выносливост****ь* - это спо­собность противостоять утомлению, вы­зываемому силовыми компонентами на­грузки. Мерой силовой выносливости может служить предельное время работы отягощением,либо наибольшее коли­чество силовой работы, которую способен выполнить спортсмен в пределах задан­ного времени.Силовая выносливость необходима при продолжительном мышечном напряжении без снижения рабочей эффективности и бывает динамической и статической.*Динамическая силовая выносливость* характерна для упражнений с многократными и значительными напряжениями мышц при относительно невысокой скорости движений. *Статическая силовая выносливость*необходима для длительного удержания с предельным и субпредельным напряжением. Эффект тренировки на силовую выносливость определяется следующими параметрами:величиной нагрузки темпом движений продолжительностью работы и ее характером интервалом между тренировками. Основным методом развития силовой выносливости является метод многократных повторений упражнения с отягощениями различного веса. ***Скоростная выносливость*** развивается по тем же принципам, что и силовая выносливость, но упражнения выполняются по отрезкам времени (10 секунд, 30 секунд и т. д.). Сила мышц и их способность деформироваться при растяжении развивается при систематическом выполнении целенаправленных физических упражнений. Упругость и вязкость мышц улучшается также под влиянием разных видов массажа, тепловых процедур и разминки. ***Активная гибкость***. При выполнении упражнений на гибкость амплитуду движений необходимо увеличивать постепенно за счет растяжения мышц и связок.Эффективность развития гибкости зависит прежде всего от правильного выбора упражнений, способствующих повышению подвижности в суставах. Упражнения можно разделить на 2 группы: 1 .Упражнения на растягивание, к которым относятся медленные, маховые и пружинящие, а также с применением внешней силы(принудительные). 2. Силовые упражнения динамического и статического характера, характерные повышенным мышечным напряжением. **Упражнения на растягивание.** ***Медленные движения***Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.В основном,медленные движения применяются в разминке:- сгибание разгибание рук, - наклоны корпуса, вращательные движения, - повороты и наклоны головой и конечностями, - перекаты с ноги на ногу вприсядку на широко расставленных ногах и др. Медленные движения выполняют сериями. Количество повторений в одной серии для мелких суставов 10-15, для крупных 20-25.  ***Маховые упражнения.***Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны.Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц. Таким образом, маховые упражнения целесообразно применять в процессе общей и специализированной разминки (повторение базовой техники Кихон), а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и развития активной подвижности в суставах.  ***Пружинистые движения.***Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться. Как и маховые упражнения, пружинистые движения являются рывковыми, и действие их кратковременно. Однако они имеют свои преимущества:- уменьшается возможность травмирования мышц в связи со сравнительно небольшой амплитудой, и боль после их выполнения появляется реже, - чередование напряжений и расслаблений повышает температуру рабочих мышц, - быстро достигается максимальная амплитуда. Наиболее часто пружинистые упражнения применяются в разминке и разогреве мышц, а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и увеличения подвижности в суставах. **Силовые упражнения для развития активной гибкости.**Силовая подготовка в значительной степени влияет на уровень проявляемой гибкости. Для развития активной гибкости применяются динамические силовые упражнения. Это упражнения с отягощениями, в том числе до массы собственного тела, эластичными, пружинящими предметами. Упражнения выполняются в уступающем и преодолевающем режиме, быстро и медленно. При планировании многолетней подготовки спортсмена предусматривают З этапа развития гибкости: **- *Суставная гимнастика*.** Подвижность в суставах разрабатывается медленными движениями с максимальной амплитудой, разные упражнения с применением внешней силы, отягощениями, эластичными и пружинистыми предметами, с применением усилий партнера и др. Продолжительность этого этапа зависит от подготовки мышц и связок, пола и возраста. ***- Развитие специальной гибкости*.** Специальная гибкость обеспечивает высокое техническое исполнение движений. Наиболее эффективным способом является чередование активного и пассивного методов. Продолжительность этого периода от б месяцев до2 лет. **- *Сохранение достигнутого уровня гибкости.*** Чтобы сохранить достигнутый уровень гибкости,необходимо систематически выполнять не только общие упражнения, но и специальные на гибкость, т. е. упражнения на растяжение для сохранения пассивной гибкости и динамические и активно-статические силовые для сохранения уровня активной гибкости. Для развития силы широко используются динамические упражнения с повышенным мышечным напряжением. С этой целью выполняются упражнения с металлическими булавами, гантелями, набивными мячами, гирями,штангой и др. ***Силовая выносливост****ь* - это спо­собность противостоять утомлению, вы­зываемому силовыми компонентами на­грузки. Мерой силовой выносливости может служить предельное время работы отягощением,либо наибольшее коли­чество силовой работы, которую способен выполнить спортсмен в пределах задан­ного времени.Физическая подготовка - процесс, направленный на всестороннее разви­тие организма человека, укрепление его здоровья, на развитие физических (дви­гательных) качеств,позволяет предупредить заболевания и травмы, отклоне­ния в физическом состоянии и развитии, уменьшает снижение работоспособности, укрепляет восстановление затраченной нервной и мышечной энергии.**Техническая подготовка.**Техническая подготовка спортсме­на - процесс обучения его ос­новам техники действий, выпол­няемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста пред­ставляет собой процесс управления зна­ний, умений и навыков.Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и примене­нии каратэ.Многолетний процесс технической подготовки каратиста можно подразде­лять на две основные стадии: 1) стадию «базовой» технической подготовки,2)стадию углубленного технического со­вершенствования и овладения вершина­ми мастерства.На первой стадии осуществляется на­чальное обучение технике каратэ, созда­ется богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем развертывается углубленное совершенствование техники каратэ. На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются. От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами защиты.**ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ.**Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является - нейтрализовать атаки противника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов:- техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ), - уклоны(КАВАСИ-ВАДЗА), - освобождение от захватов, - блоки (руками-ногами).В базовой технике СЁТОКАН прежде всего рассматриваются блоки, которые различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются и пр. Блоки могут быть«жесткими» и «мягкими», отводящими. Большинство же относится к **ударным**, которые можно разделить на выполняемые:-сверху-вниз; снизу-вверх;-снаружи-внутрь; изнутри-наружу.Помимо этого существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.**Защитная техника - блоки руками.***Классификация блоков по характеру взаимодействия с атакующей конечностью:*

|  |
| --- |
| **УКЭ-ВАДЗА (БЛОКИ)** |
|  | **Группы НП, СОГ 1,2** |
| **1.** | **ХАРАЙ-ВАДЗА *«сметающие блоки»-*** блоки, вектор прилагаемой силы которых перпендикулярен вектору атаки. |  ГЭДАН-БАРАЙ | «Сметающий» блок предплечьем. Защита нижнего уровня от атак руками или ногами. |
|  АГЭ-УКЭ | «Восходящий» блок верхнего уровня внешней стороной предплечья. |
|  СОТО-УКЭ | Блок внешней стороной предплечья снаружи-внутрь. |
|  УТИ-УДЭ-УКЭ | Блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу. |
|  СЮТО-УКЭ | Блок «рука-нож». Проводится внешней стороной предплечья и ребром ладони, как единым целым. Изнутри-наружу, по диагонали сверху-вниз. |
|  ОТОСИ-УКЭ | Блок внешней стороной предплечья сверху-вниз. |
|  МОРОТЭ-УКЭ | Усиленный блок внутренней стороной предплечья. Мощный, «сносящий»блок-удар, основанный на обратном вращении бедер. |
|  ТАТЭ-СЮТО-УКЭ | «Сметающий» блок ребром вертикальной ладони. |
|  ДЗЮДЗИ-УКЭ | Блок «крест» по верхнему и нижнему уровням. |
| **Группы УТГ 1, 2** |
| **2.****3.** | **ОСАЭ-УКЭ** ***«подавляющие» блоки-*** в которых вектор прилагаемой силы направлен под углом-навстречу вектору атаки, силовое «подавление» атаки .**НАГАСИ-УКЭ*****«отводящие, мягкие» блоки,*** в которых векторприлагаемой силы лишь слегка изменяет направление движения атакующей конечности. |  УДО-ОСАЭ-УКЭ | «Давящий» блок внешней стороной предплечья. |
|  СЁ-ОСАЭ-УКЭ | «Давящий» блок раскрытой ладонью сверху-вниз. |
|  ТЭЙСЁ-ОСАЭ-УКЭ | «Давящий» блок основанием ладони сверху-вниз. |
|  КАКУТО-УКЭ | Блок внешней стороной согнутого запястья снизу/вверх. |
|  СЁ-НАГАСИ-УКЭ | Отводящий блок ладонью изнутри-наружу по верхнему уровню. |
|  ХАЙВАН-НАГАСИ-УКЭ | Отводящий блок внешней стороной предплечья. |
|  КАКИВАКЭ-УКЭ | Блок-клин. Выполняется при захвате спереди обеими руками. |
| **Группы УТГ 3** |
|  КОСА-УКЭ | Комбинированный блок, перекрывающий одновременно средний и верхний уровни. |
|  ХАЙСУ-УКЭ | Блок тыльной стороной ладони и предплечья. |
|  СУКУЙ-УКЭ | «Черпающий» блок внешней или внутренней сторонами предплечья с последующим разбалансом атакующего в разных формах выполнения. |
| **группы УТГ 4** |
| **4.**  | **АВАДЗЭ-УКЭ**Формы блоков двумя руками одновременно. |  ТЭЙСЁ-АВАДЗЭ-УКЭ | Двойной блок основаниями ладоней. |
|  СОКУМЕН-АВАДЗЭ-УКЭ | Блок тыльной стороной ладони и предплечьем в сторону. |
|  РЁ-ВАН-КАКИВАКЭ | Раздвигающий блок внешними ребрами предплечий перед собой. Ладони раскрыты. |
|  ХАЙТО-КАКИВАКЭ | Раздвигающий блок внутренними ребрами предплечий, перед собой. Ладони раскрыты. |
|  МАНДЗИ-УКЭ | Блок «свастика». Комбинированный блок. |
|  ТЭКУБИ-КАКЭ-УКЭ | Отжимающий блок тыльной (внешней) стороной кисти и предплечья. Запястье сильно согнуто («крюком»). |
|  ЭМПИ-УКЭ | Блок сгибом локтя. |

Рассматриваемые в разделе движения относятся к простейшим приемам «зонной»защиты, когда предплечье одним движением перекрывает весь уровень атаки, и поэтому они считаются более надежными и прочно вошли в арсенал базовой техники СЕТОКАНА.Блоки необходимо ставить, упреждая атаку противника. Блок при этом пресле­дует следующие цели:1.Разрушение атаки противника. 2. Парирование. 3. Блок и атака.4. Вы­ведение противника из равновесия. 5. Отход.Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать:*1. Направление силы.* Невозможно блокировать, не уйдя предварительно с линии атаки. Удар противника рукой или ногой следует парировать: снизу вверх, если атака направлена в голову или грудь; изнутри наружу или снаружи вовнутрь, если атака направлена в грудь; вниз и наружу, если атака направлена в живот.1. *Вращение предплечья и чувство ритма.* Вращение предплечья блокирую­щей руки делает блок сильнее, но самое главное - это хорошее чувство ритма.2. *Работа бедра.* Вращение бедер так же важно в блоке, как и при ударе. Начи­найте и заканчивайте блок бедром, отво­дя реверсную руку в момент проведения блока.3. *Положение локтя.*Эффективностьблока зависит от концентрации всей силы тела в предплечье в момент контакта с противником. Когда локоть прижат к телу, сила максимальна, но это сужа­ет поле действия блока. В зависимости от ситуации локоть следует держать не слишком далеко и не слишком близко к корпусу.4. *Недостатки проноса.* Пронос бло­кирующей руки влечет за собой потерю равновесия, снижение контроля за дви­жениями и затрудняет выполнение пос­ледующих приемов.5. *Блок-атака.***Защитная техника - блоки ногами.**Главное преимущество,которое может дать защита с помощью ног, это оставить свободными руки для других действий или для усиления защиты. В приемах защиты ногами используются колени, голени и стопы.

|  |
| --- |
| **УКЭ-ВАДЗА (БЛОКИ)** |
|  | **Группы СОГ 1,2года** |
| **1.** | **КЭРИ-УКЭ**удары ногами, проводимые по атакующим поверхностям.  |  ТЭЙСОКУ СОТО-МАВАСИ-УКЭ | Блок подошвой снаружи-внутрь круговыми движениями. |
|  ХАЙСОКУ УРА-МАВАСИ-УКЭ | Блок подъемом стопы изнутри-наружу круговыми движениями.Соответствует УРА-МИКАДЗУКИ |
|  СОКУТО-КЭАГЭ-УКЭ | Подбивающий вверх блок ребром стопы. Соответствует ЁКО-КЭАГЭ. |
| **Группы СОГ 3, 4, 5 года** |
|  СУНЭ-УКЭ | Блок голенью снаружи-внутрь, круговым движением. |
|  СУНЭ-МАВАСИ-УКЭ | Блок, выполняемый в виде удара МАВАСИ-ГЭРИ голенью по атакующей ноге противника. |
|  НАМИ-АСИ | Восходящий блок подошвой стопы. |
|  ХАЙСОКУ-КЭАГЭ-УКЭ | Восходящий блок подъемом стопы. Соответствует удару МАЭ-ГЭРИ. |
|  ТЭЙСОКУ-КОМИ-УКЭ | Останавливающее движение подошвой на начальной фазе атаки ногой. |

Любой защитный прием ногой обязательно сопровождается немедленной контратакой, нередко той же ногой.**Атакующая техника руками, ногами.** **УДАРЫ РУКАМИ**:Удельный вес технических действий в атаке и защите приходится на приемы, выполняемые руками, и составляет около60-70% - от общего технического арсенала.Основа разрушительной мощи техники каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси.Уровень бедер - это уровень центра массы тела, здесь находятся более тяжелые и мощные группы мышц, как ног, так и туловища. И активное включение в проводимый прием вращательного движения бедер означает включение в работу всего тела. ***Отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.***Наиболее эффективным оружием ближнего боя являются **локти.** Удары локтем относятся к сокрушающей технике - АТЭ-ВАДЗА, и сопровождаются скруткой бедер и разворотом плечевого пояса. Техника работы руками (ТЭ-ВАДЗА) подразделяется на 2основных раздела: приемы защиты (УКЭ-ВАДЗА) и удары (ТОРИ-ВАДЗА).В свою очередь **удары**подразделяются на несколько типов

|  |
| --- |
| **ТОРИ-ТЭ или ТОРИ-ВАДЗА** |
|  |  | **Группы СОГ 1 года** |
| **1.** | **ЦУКИ-ВАДЗА*****(прямые)*** *-*«пробивающие» или «протыкающие» удары.К ЦУКИ относятся удары, в которых ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, причем ударная поверхность и запястье ударной руки все время находятся в одной плоскости. |  СЭЙКЕН ТЁКУ- ЦУКИ | Прямой удар перед собой попеременно обеими руками. |
|  ГЯКУ-ЦУКИ | « Обратный удар», основной контратакующий удар. |
|  ДЗЮН-ЦУКИ | « Удар вдогонку», выполняемый на месте. |
|  ОИ-ЦУКИ | « Удар вдогонку», выполняемый при перемещении вперед или назад.  |
|  УРА-ЦУКИ | «Перевернутый удар». Кулак обращен ладонью вверх. На коротких дистанциях. |
|  ТАТЭ-ЦУКИ | «Вертикальный удар». Удар вертикальным кулаком. На средней дистанции. |
|  АГЭ-ЦУКИ | Восходящий удар прямо-вверх: наносится снизу в подбородок. |
|  АВАДЗЭ-ЦУКИ | Удар обеими руками одновременно по двум уровням. |
| **Группы УТГ 1** |
|  ЯМА-ЦУКИ | « Удар-гора». Сложная техника двойного удара. |
|  ОТОСИ-ЦУКИ | Удар вниз. |
|  КИДЗАМИ-ЦУКИ | Мгновенный, реверсивный удар-«укол» с передней руки. |
| **2.**  | **УТИ-ВАДЗА*****(рубящие) -*** К УТИ-ВАЗА относятся удары , в которых ударная поверхность движется к поражаемой цели по дуге, где центром вращения служит локоть ударной руки, а предплечье - радиусом вращения. Поэтому их называют еще радиальными или « рубящими» ударами. |  СЮТО-УТИ | Удар внешним ребром ладони. Выполняется в различных вариантах. |
|  ХАЙТО-УТИ | Удар ребром ладони со стороны указательного пальца ( гребнем кисти или основанием указательного пальца). Также применяется в качестве отбива. Выполняется в различных вариантах. |
|  УРАКЭН-УТИ | Удар тыльной стороной кулака. Выполняется в различных вариантах. |
|  ТЭЦУЙ-УТИ | Удар « железный молот», выполняется дном кулака, в разных вариантах. |
| **Группы УТГ 2** |
|  ХАЙСУ-УТИ | Удар тыльной стороной ладони в сторону. |
|  ХАСАМИ-УТИ | «Ножницы», одновременный удар двумя кулаками по бокам противника. |
|  ТЭЙСЁ-УТИ | Удар основанием ладони от бедра по дуге. |
|  |  | **Группы УТГ 3** |
| **3.**  | **КАГИ-ВАДЗА****( *круговые)- к*** КАГИ-ВАДЗАотносятся удары по круговой траектории согнутой в локте рукой. Ближайшим аналогом в боксе можно назвать « хук» или « крюк». |  КАГИ-ЦУКИ | Круговой удар по среднему уровню, применяемый на близкой дистанции. |
|  МАВАСИ-ЦУКИ | Круговой обходной удар кулаком сбоку - вперед. Часто применяется в свободном поединке. |
|  ТЭЙСЁ-МАВАСИ-УТИ | То же что МАВАСИ-ЦУКИ, но удар проводится основанием ладони. |
|  КАКУТО-МАВАСИ-УТИ | То же что МАВАСИ-ЦУКИ, но удар проводится тыльной стороной согнутого запястья. |
|  ЦУКИ-УКЭ | Удар-блок. Рука выполняет блок, поднимая локоть вверх, и одновременно наносит удар в лицо. |
| **Группы УТГ 4** |
| **4.** | **АТЭ-ХИДЗИ****(*удары локтем)***- различаются по направлению атаки, хотя траектории движения могут быть и прямыми (МАЭ-ЭМПИ) и круговыми (МАВАСИ-ЭМПИ). |  МАЭ-ЭМПИ | Прямой удар локтем вперед. Это - « колющий» удар локтем. |
|  АГЕ-ЭМПИ | Восходящий по дуге удар локтем вперед-вверх, в подбородок или в солнечное сплетение. |
|  ОТОСИ-ЭМПИ | Добивающий удар локтем сверху -вниз с опусканием центра тяжести. |
|  МАВАСИ-ЭМПИ | Круговой удар локтем в горизонтальной плоскости, сбоку - вперед. |
|  ЁКО-ЭМПИ | Прямой удар локтем в сторону. « Колющий» удар. |
|  УСИРО-ЭМПИ | Прямой удар локтем назад. Используется против сделавшего захват противника. Проводится по среднему уровню. |

 **СИЛА, ТОЧНОСТЬ, СКОРОСТЬ** - это главные составляющие любого удара, независимо от типа; Все удары отрабатываются по определенной схеме: «форма (индивидуально) - сила, резкость ( на снарядах) - реальность (с партнером)»; Точная координация движения и дыхания: « вдох (исходное положение) - выдох (удар); Концентрация внимания и воли на ударной поверхности,позволяющая значительно увеличить физические параметры удара (мощь, силу, скорость); Идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах). **УДАРЫ НОГАМИ**.Арсенал технических приемов, выполняемых ногами столь же разнообразен, как и другие разделы и включает в себя :- технику стоек и перемещений в любом направлении,- технику подбивов ( АСИ-БАРАЙ );- технику ударов (КЭРИ-ВАДЗА);- технику защиты ногами ( КЭРИ-УКЭ).Несмотря на то, что удельный вес ударов ногами в общем объеме техники довольно низок,именно они ассоциируются в обыденном сознании с приемами каратэ.*Традиционно удары различаются по траекториям движения ударных поверхностей:*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Группы: СОГ 1 года** |
| **1.**  | **КЭРИ-АГЭ*****( восходящие удары)-***Удары, в которых ударная стопа двигается к цели по восходящей дуге, а центром вращения служит колено ударной ноги. |  МАЭ-ГЭРИ-КЭАГЭ | Фронтальный удар прямо перед собой, снизу-вверх. Ударные поверхности: основания пальцев стопы (КОСИ) или пятка ( КАКАТО). |
|  ЁКО-ГЭРИ-КЭАГЭ | Боковой « восходящий» удар ребром стопы снизу-вверх. Колено ударной ноги - центр вращения. Проводится по трем уровням. Выполняется из различных стоек. |
| **2.** | **КЭРИ-КОМИ****(*прямые, пробивающие удары) -*** Разряд толчковых ударов, к ним относятся удары с прямолинейной траекторией движения ударной стопы. |  МАЭ-ГЭРИ-КЭКОМИ | Фронтальный толчковый удар либо основаниями пальцев, либо пяткой. Проводится преимущественно задней ногой из исходной стойки и трактуется как останавливающий удар (стопинг) по среднему уровню. |
|  ЁКО-КЭКОМИ | Боковой пробивающий толчковый удар. Выполняется либо ребром стопы ( СОКУТО), либо пяткой (КАКАТО): выбор ударной поверхности зависит от массы и жесткости атакуемой цели. |
|  УСИРО-КЭКОМИ | Толчковый удар пяткой или ребром стопы назад. Выполняется по всем трем уровням. |
| **3.** | **МАВАСИ*****( круговые удары) -*** Удары в горизонтальной плоскости. Колено является центром вращения. |  МАВАСИ-ГЭРИ | Круговой хлесткий удар в горизонтальной плоскости, перед собой. Выполняется по всем уровням из различных стоек. |
| **Группы СОГ 2-3** |
|  УРА-МАВАСИ-ГЭРИ | « Обратный» круговой удар. Проводится либо пяткой, либо подошвой стопы по всем уровням. |
|  ГЯКУ-МАВАСИ-ГЭРИ | Удар носком ноги, движущейся по сложной траектории. Обводной удар. |
|  МИКАДЗУКИ-ГЭРИ | Сбивающий удар « полумесяц» подошвой стопы. Относится преимущественно к защитным действиям. |
|  УРА-МИКАДЗУКИ | «Обратный полумесяц». Выполняется как в атакующем, так и в защитном вариантах. |
|  КАКАТО-ГЭРИ | Удар пяткой сверху - вниз после высокого маха. Добивающий удар. |
| **4.** | **ХИДЗА-ГЭРИ****(*удары коленом).***  |  МАЭ-ХИДЗА-ГЭРИ | Фронтальный удар коленом. Выполняется либо в виде толчка вперед, либо снизу-вверх.  |
|  МАВАСИ-ХИДЗА-ГЭРИ | Круговой удар коленом сбоку-вперед. |
| **Группы СОГ 4** |
| **5.** | **ФУМИКЭРИ или ФУМИКОМИ*****(удары-******« штампы»)* -**Удары стопой не выше уровня колена. |  МАЭ-ФУМИКОМИ | Фронтальный нисходящий прямой удар пяткой. |
|  ЁКО-ФУМИКОМИ | Фронтальный нисходящий прямой удар пяткой в сторону. |
|  УСИРО-ФУМИКОМИ | Фронтальный нисходящий прямой удар пяткой назад. |
|  |  |  УСИРО-ГЭРИ-КЭАГЭ | Короткий удар пяткой назад. Используется при захвате сзади: ахилловым сухожилием наносится удар в пах. |
| **6.** | **ТОБИ-ГЭРИ****(*удары в прыжке).***  |  НИДАН-ГЭРИ | Удар в прыжке по двум уровням обеими ногами поочередно: сначала по среднему задней ногой, смена ног - удар по верхнему уровню. |
| **Группы СОГ 5** |
| **7.** | **ПОДБИВЫ** |  АСИ-БАРАЙ | Подбив подошвой осуществляется мощным круговым движением. Стопа развернута ребром к полу, в разных вариантах. |
| **« ПОДРЕЗЫ» голенью** |  МАВАСИ-ГАРИ | Выполняются разных вариантах. |
| **КОМБИНИ-****РОВАНИЕ обоих типов подбивов.** |  АСИ-БАРАЙ - КАЙТЕН-ГАРИ | «Сметающий» подбив под переднюю ногу противника своей задней ногой, резкий уход всем телом вниз, поворот корпуса на 180\*, широкое круговое « подрезание» тыльной стороны голени опорной ноги противника.  |
|  МАВАСИ-ГАРИ - КАЙТЭН-ГАРИ | Проводится удар голенью под переднюю ногу противника, затем КАЙТЕН-ГАРИ. |
|  АСИ-БАРАЙ - МАВАСИ-ГЭРИ | Одной ногой - « сметание», другой - круговая « подрезка» перед собой, под заднюю ногу противника. |

Техника выполнения ударов ногами подразумевает неукоснительное соблюдение ряда **необходимых условий**, и невыполнение хотя бы одного из них обесценивает все другие, даже если они и реализуются:1. Сохранение жесткого равновесия в процессе проведения техники.2. Наличие соответствующей физической подготовки:а) *общей*: крепкие мышцы ног, спины,особенно брюшного пресса;б) *специальной:* гибкости общей и специальной, скоростно-силовой подготовки.3. Наличие правильного двигательного навыка.**Техника перемещений в стойках.**Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в бою.Основная задача здесь - освоение техники самих пере­мещений,постепенное совершенствова­ние их формы, а следовательно, развитие чувства равновесия, скорости и т. д. В каратэ понятие «камаэ» («положение») представляет собой одну из категорий реального боя, объединяя в себе самые различные *параметры*:- положение корпуса,- взаимоположение стоп, - распределение веса ноги, - взаиморасположение рук,- разворот бедер, - концентрацию внимания на действия противника, - оказание психического давления и т.д. **КАМАЭ** «стойки» в боевых искусствах - это определенное положение тела в пространстве,позволяющее эффективно поразить противника при сохранении собственной устойчивости и сохранении возможности свободного перемещения в направлении, диктуемом ситуацией.**Стойка -** это определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, позволяющая оптимально реализовать тот или иной технический прием.Различают стойки ***« атакующие***» и ***«оборонительные***», которые связываются в единую динамическую последовательность ***« переходными».***Главное, что объединяет различные стойки - это **у с т о й ч и в о с т ь**, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет создать и приложить максимальное усилие мышцами тела в проводимом приеме.Каждая стойка характеризуется следующими основными факторами:**- б а з о й,** или расстояниеммежду пятками;**- л и н и е й а т а к и -** направление активности, т.е. передвижения, удара,блока или их комбинации;**-** **д л и н о й,** или расстоянием между стопами вдоль л.а.;**- ш и р и н о й,** или расстоянием между стопами во фронтальной плоскости(перпендикулярной л.а.);**- х а р а к т е р о м н а п р я ж е н и й** в коленном суставе;**- с т е п е н ь ю р а з в о р о т а** бедер по отношению к линии атаки.Стойки условно классифицируются по различным параметрам, но наиболее важный - по характеру напряжения в **коленях**:

|  |
| --- |
| **ТАТИ - ВАДЗА (стойки)** |
|  |  | **Группы СОГ 1** |
| **1.**  | **СИДЗЭНТАЙ****(*естественные)*** |  ХЭЙСОКУ-ДАТИ | « соединение КИ», или стойка с сомкнутыми стопами. |
|  МУСУБИ-ДАТИ | Пятки вместе, носки врозь, под углом 90\*. Из этой стойки производятся ритуальные поклоны. |
|  ХЭЙКО-ДАТИ | « Параллельная стойка». |
|  ХАТИДЗИ-ДАТИ | То же, что ХЭЙКО-ДАТИ, но стопы развернуты наружу. Положение готовности к действиям. |
|  ТЭЙДЗИ-ДАТИ | Т-образная стойка. |
|  РЭНОДЗИ-ДАТИ | Г-образная стойка. |
| **2.** | **«Внешние» стойки:** специфические напряжения в коленях направлены « во вне». |  КИБА-ДАТИ | «Стойка всадника». Может использоваться в качестве « атакующей» при уходе с линии атаки. |
|  ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ | «Передняя стойка» или стойка с передним изгибом. Предназначена для атакующих и контратакующих действий. |
|  КОКУЦУ-ДАТИ | «Задняя стойка» или стойка с задним изгибом. Г-образная стойка. |
| **Группы СОГ 2** |
|  ФУДО-ДАТИ или СОТИН-ДАТИ | «Непоколебимая» или « прочная» стойка. Классическая боевая стойка. |
|  КАСЭЙ КОКУЦУ-ДАТИ | То же, что КОКУЦУ-ДАТИ, но расстояние между передней и задней ногами увеличено, вес на обе ноги распределен равномерно. |
|  УРА-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ | «Обратная стойка с передним изгибом». |
|  СИКО-АСИ-ДАТИ | «Широкая стойка». Редко употребляется в СЁТОКАНЕ. |
|  НАЙХАНТИ-ДАТИ | Укороченный вариант КИБА-ДАТИ. |
|  МОТО-ДАТИ | Укороченный вариант ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ. |
| **Группы СОГ 3** |
| **3.** | **Основные «внутренние»** **стойки** |  НЭКОАСИ-ДАТИ | Стойка «кошачья лапа». |
|  ХАНГЭЦУ-ДАТИ | Стойка «полумесяц», является базовой в одноименной энергетической ката. |
|  САНТИН-ДАТИ | Стойка «песочные часы» или « триединство». |
|  КЁ-ДАТИ | Промежуточная между КОКУЦУ и НЕКОАСИ. |
|  | **Группы СОГ 4** |
| **4.** | **Остальные стойки,** не имеющие специфических напряжений в коленях. |  САГИ-АСИ-ДАТИ | Стойка « цапли», промежуточное положение. |
|  ГАНКАКУ-ДАТИ | «Журавлиная» стойка. |
|  КОСА-ДАТИ | «Скрученная» стойка, или стойка со скрещенными ногами. |
|  КАТАХИДЗА-ДАТИ | Стойка на одном колене. |
| **Группы СОГ 5** |
| **5.** | **Выдвижения в стойках.** |  Выдвижение вперед в ХИДАРИ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ с блоком ГЭДАН-БАРАЙ . |
|  Выдвижение в ХИДАРИ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ с шагом правой ногой назад с ГЭДАН-БАРАЙ . |
|  Выдвижение в КОКУЦУ-ДАТИ с шагом вперед левой ногой с блоком СЮТО-УКЭ. |
|  Выдвижение в КОКУЦУ-ДАТИ с шагом назад с одновременным блоком СЮТО-УКЭ. |
|  Выдвижение в КИБА-ДАТИ с шагом влево с блоком ГЭДАН-БАРАЙ. |
| **6.** | **Передвижения в стойках.** |  КОТАЙ-ХОКО. Передвижение вперед, с шагом через переднюю ногу.  |
|  Передвижение назад, с шагом через переднюю ногу. |
|  Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом - СУРИКОМИ или ЁРИ-АСИ («подскок»). Выполняется вперед, вбок, назад.  |
|  «Влетание», стремительное сближение - ТОБИКОМИ, или перемещение прыжком.  |

К различным типам перемещений в тех или иных стойках предъявляются следующие ***требования****,* которые должны неукоснительно соблюдаться:1. Передвижение должно быть внезапным ( без «звонков») и быстрым;2. абсолютное сохранение ЖЕСТКОГО БАЛАНСА на всех фазах передвижений;3. Четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.В ходе занятий ученик постоянно размышляет,анализирует, стараясь представить себе,когда и как применяет­ся данный прием, как уклониться от та­кого-то приема, каким приемом ответить в данной ситуации.Каратэ в своем арсенале имеет немало оригинальных комплексов двигательных упражнений, каждый из которых содер­жит многовековой творческий опыт. И необходимо овладевать каждым движени­ем, приемом так,чтобы он вбирал в себя множество других, овладевать каждым ударом так, чтобы им можно было пари­ровать сотни других.Таким образом, прочное освоение пе­ремещений в различных стойках с вы­полнением базовой техники позволяет далее переходить к изучению обширного арсенала комбинационной техники.**Техника самостраховки.**Обучение технике каратэ начинается с изучения техники самостраховки.Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в каратэ предъявляются повышенные требования.Существует несколько ***способов страховки при падениях****:* **Способы самостраховки при падении на бок.** Конечное по­ложение, которое должен принять каратист, следующее: - лежа на боку, правая ру­ка, выпрямленная в локтевом суставе, развернута ладонью к татами,отведена от туловища под углом примерно 45 градусов.- Вторая рука отведена от корпуса и при­поднята вверх. - Голова не касается татами, подбородок прижат к пруди. - Ногисогну­ты, колени разведены.Перед тем как принять конечное положение, еще до соприкосновения туловища с татами, каратист должен нанести сильный упреждающий удар рукой по тата­ми**.** Важным элементом является плотное сведение выпрямленных пальцев и полное выпрямление руки в локтевом суставе. Этот удар по татами вызывает амортизирующий эффект, *предотвращающий* ***сотрясение внутренних органов от удара при падении***. Плотно прижатый к груди подбородок не позволит удариться головой о татами, поможет избежать сотрясения мозга. Разведенные ноги оберегают от удара коленные суставы и промежность.Существует еще один способ избежать ***травмы нижних конечностей***.После на­несения упреждающего удара выпрямленной рукой по татами и приземленияна бок, выпрямленные ноги приподнимаются вверх.Необходимо уточнить, что приведенные конечные положения, которые необходимо принять после падения, являются модельными. В ходе тренировок, и уж тем более соревнований, не всегда удается соблюсти все рекомендации. критерием правильности выполнения самостраховки является отсутствие травмы при падении.*Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:*1. Изучение и запоминание конечного положения;2. Отработка амортизирующего удара;3. Падение на бок из положения сидя;4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;6. Падение на бок из стойки;7. Падение на бок из стойки в прыжке;8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;9. Падение на бок после броска партнера.**Способы самостраховки при падении на спину.**В целях обеспечения безопасности при падении на спину каратэист принимает следующее положение: - подбородок прижат к груди (это исключает удар затылком о татами, оберегая от сотрясения мозга), - колени сведены и подтяну­ты к животу (это оберегает поясничный отдел позвоночника и почки от удара о татами), - выпрямленные в локтевых суставах руки отведены от туловища под уг­лом примерно 45 - 60° (ладони развернуты к татами, пальцы сведены).Прежде чем принять это положение при падении на спину, еще до касания спиной, каратист должен нанести одновременный упреждающий удар руками по татами, чтобы, амортизируя свое падение,предохранить внутренние органы от по­вреждения.*Последовательность обучения*:1.Изучение и запоминание конечного положения;2.Отработка амортизирующего удара;3.Падение на спину из положения сидя;4.Падение на спину из положения сидя в прыжке;5.Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках;6.Падение на спину из стойки;7.Падение на спину из стойки в прыжке;8.Падение на спину кувырком;9.Падение на спину после броска партнера.**Самостраховка при падении вперед**.Существуют ***два основных способа***: *Первый*принципиально не отличается от механизмов, применяемых при падении на бок и на спину.Главным элементом и здесь является амортизирующий удар по татами. Для этого согнутые в локте­вых суставах руки разворачиваются ладонями вперед (пальцы плотно прижаты друг к другу) и первыми касаются татами.Выпрямленные ноги чуть разведены в стороны.*Второй способ* напоминает падение волейболистов после приема мяча в падении: - Руки слегка согнуты в локтевых суставах,ладони развернуты вперед, пальцы разведены. - Голова отводится назад и поворачивается в сторону.- Но­ги отводятся назад за счет прогибания позвоночника в пояснице. После паде­ния первыми касаются татами пальцы, затем идет плавное опускание на грудь, затем на живот и последними касаются татами бедра. Такой способ оберегает от сотрясения внутренние органы, лицо и коленные суставы от травм. **Отработка нанесения ударов ногами, руками.*****Удар*** - это непосредственное воздейс­твие на противника силой и средствами с целью достижения победы над ним.***Ударные части рук****:* сэйкэн - ку­лак, уракэн -перевернутый кулак, тыльная часть, тэтцуи - кулак-«мо-лот», сюто - внешнее ребро ладони, хайто - внутреннее ребро ладони, сётэй - «пятка» ладони, кокэн - за­пястье, ёххон нукитз - ладонь с выпрямленными пальцами, нихон нукитэ-ладонь с выпрямленными пальцами, образующими «вилку», накаюби иппонкэн- кулак со сжатым наполовину средним пальцем, ояюби иппонкэн - кулак со сжатым наполовину большим пальцем, хиракэн - кулак со сжатыми наполовину пальцами, рютокэн- ку­лак «голова дракона», хайсю - тыль­ная сторона ладони, тохо - раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем, кэйко - пальцы, собранные щепоткой, хидзи - локоть.В каратэ существует два типа ис­пользования руки - ***открытый и за­крытый***. Существует шесть типов кула­ка (***кен***) и одиннадцать типов открытой руки (***койшо***).***Эффективность прямого удара завис*ит** от следующих основных факторов, которые необходимо учитывать в трени­ровочном процессе./. *Правильная траектория.* Крат­чайший путь - это прямая линия, что является правильной траекторией прямо­го удара. Локоть слегка касается корпу­са, а предплечье вращается внутрь.2. *Скорость.* Для увеличения скоро­сти и силы удара нужно отвести реверсную руку как можно резче, используя тем самым силу обеих рук.3. *Концентрация силы.* Бить нужно плавно, но быстро, концентрируя всю силу тела в момент нанесения удара.Оружие в каратэ - это различные части тела человека. Используется каж­дая часть, которая может быть эффектив­на при защите или атаке. Именно этим каратэ отличается от всех других видов боевых искусств.Активная защита от атак противника проводится самыми различными частями рук и ног, так же как и атакующие действия.

|  |
| --- |
| **Ударные поверхности.** |
| **1.**  | **Рука.** |  СЭЙКЭН | «Прямой кулак». Основная форма базовой технике. Атакуются все части тела. |
|  ТЭЦУЙ | «Молот». Удар дном (основанием) кулака. Используется так же в оборонительных целях, как отбив. |
|  УРАКЭН | «Обратный кулак». |
|  ХИРАКЭН | «Плоский кулак». |
|  НАКАДАКА-ИППОН-КЭН | Выступающая костяшка среднего или указательного пальцев. Предназначается для поражения жизненно важных точек. |
| **2.** | **СЁ-ладонь.** |  НУКИТЭ | «Пронзающая рука», или « рука-копье». Существует несколько вариантов: ЁНХОН-НУКИТЭ, НИХОН-НУКИТЭ, ИППОН-НУКИТЭ. |
|  СЮТО | «Рука-нож». Ударная поверхность - ребро ладони со стороны мизинца, ближе к основанию ладони. |
|  ХАЙТО | «Рука - обратный нож». Ребро ладони со стороны указательного пальца. |
|  ТЭЙСЁ и СЭЙРЮТО | «Бычья челюсть». Основание ладони и внешняя часть основания ладони. |
|  ХАЙСУ | Тыльная сторона ладони и выпрямленных, плотно прижатых друг к другу пальцев. |
|  КУМАДЭ | «Медвежья лапа». Внутренняя поверхность согнутых во второй фаланге пальцев. |
|  КАКУТО | «Лебединая шея». Внешняя сторона сильно согнутого запястья. |
|  ВАСИДЭ | «Клюв орла».Собранные щепотью кончики пальцев. |
|  КЁКО | «Пасть тигра». Раскрытая ладонь с отведенным в сторону большим пальцем.  |
|  КЭЙТО | Внешняя поверхность большого пальца у запястья. |
| **3.** | **УДЭ** **( ВАНТО)-****предплечье** |  СОТО-УДЭ (ГАЙВАН) | Наружная сторона. |
|  УТИ-УДЭ (НАЙВАН) | Внутренняя сторона. |
|  ХАЙВАН | Тыльная сторона. |
|  ЭМПИ (ХИДЗИ) | Локоть. |

***Удар имеет следующие фазы***:- началодвижения,-средняя фаза,-конечная фаза -контакт кулака с целью и обратное движение.При нанесении удара кулак должен быть крепко сжат в момент удара, а рука остается свободной и расслабленной.Внимание большинства людей, инте­ресующихся каратэ, привлекают прежде всего **удары, наносимые ногами**. Они зре­лищны, наиболее часто исполняются на различных показательных выступлениях, демонстрируются на киноэкранах, как наиболее эффективный элемент каратэ. При всем этом, удары ногами требуют высокой скорости,отличной координации движений, силы и, что немаловажно, не­чувствительности к боли.***Ударные части ног****:* тюсоку - по­душечки пальцев стопы, тэйсоку - внутренняя выемка стопы, хайсоку -подъем стопы, сокуто - внешнее ребро стопы, какато - пятка, хидза - коле­но, сунэ - голень, коси - основание пальцев, цумадзаки- сжатые пальцы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **АКОСИ - ноги.** |  хидза-гэри -  | удар коленом |
|  маваси хидза-гери -  | круговой удар коленом |
|  кин-гэри -  | удар в пах |
|  маэ-гэри -  | прямой удар вперед |
|  ми какато-гэри  | прямой удар пяткой |
|  маэ-кэагэ -  | маховый удар вперед |
|  сото мава-си-кэагэ -  | маховый удар снаружи внутрь |
|  ути маваси-кэагэ -  | маховый удар изнутри наружу |
|  ёко-кэагэ -  | маховый удар в сто­рону |
|  ёко-гэри -  | удар ребром стопы в сто­рону |
|  кансэцу-гэри -  | удар ребром стопы в коленный сустав |
|  маваси-гэри -  | круговой удар вперед |
|  усиро-гэри -  | прямой удар назад |
|  ороси сото какато-гэри -  | удар сверху вниз после кругового выноса снару­жи |
|  ороси ути какато-гэри -  | удар свер­ху вниз после кругового выноса изнутри. |
|  какэ-гэри (ура маваси-гэри)  | обратный круговой удар |
|  усиро маваси-гэри -  | об­ратный круговой удар с разворотом на 360 градусов, |
|  маэ тоби-гэри -  | удар в прыжке вперед |
|  нидан тоби-гэри -  | двойной удар в прыжке вперед на разных уровнях |
|  ёко тоби-гэри -  | удар в прыжке в сторону |
|  маваси тоби-гэри -  | круговой удар впе­ред в прыжке |
|  усиро тоби-гэри  | - прямой удар назад в прыжке |
| до маваси кайтэн-гэри -  | «вертушка» в падении. |

Главные удары ногой делятся на две основные категории: - отрывистые,- про­никающие. *Отрывистые удары* более резкие и быстрые. К ним можно отнес­ти удары маэ-гэри-кэагэ, маваси-гэри, ёко-гэри-кэагэ.*К проникающим ударам* относятся ёко-гэри-кэкоми, усиро-гэри-кэкоми. Кэкоми наиболее эффективны, когда можно использовать полную длину ноги.Сила удара в каратэ в основном оп­ределяется скоростью и зависит как от физической силы человека,так и от тех­ники, посредством которой выполняется удар. Максимальной силы удара можно достигнуть только оптимальной скоординированностью движений всего тела, в частности ног, туловища и рук, а также правильной работой суставов (локтей и коленей) и мышц.Для увеличения силы удара выполняются следующие действия:-до начала выполнения удара мак­симально расслабиться физически ипсихически;-импульсно скрутить предплечье и ударяющий кулак перед самым контак­том или в момент контакта с противни­ком, что резко увеличит скорость посту­пательного движения руки в последней фазе удара;-перед самым контактом мгновенно максимально сжать кулак и сконцентри­роваться психически на поражении про­тивника;-импульсно одернуть другую руку к одноименному бедру (хикитэ), синхронно с движением ударяющей руки;-сместить центр тяжести тела к про­тивнику смещением передней ноги и принятием более низкой стойки;- к вращению бедра добавить не­ большое скручивание корпуса, чтобы непотерять равновесие в случае промаха.Большая сила и дальность удара в ка­ратэ достигается опережающим движе­нием бедра по отношению к плечевому поясу, что приводит к предварительному растяжению мышц туловища, т. е. спо­собствует созданию необходимых усло­вий для осуществления последующего со­кращения и активного включения мышц туловища в ударное движение.**В учебно-тренировочном процессе** постоянно уделяется внимание этим фазам ударного движения. С увеличением степенитренированности(мастерства) и уровня физической подготовки увеличивается и значение максимальной скорости дви­жения отдельных частей тела, начиная с ноги и заканчивая кулаком.При отработке базовой техники кара­тэ важно, чтобы внешнее ребро задней стопы не отрывалось от пола и стопа всей поверхностью находилась на плоскости пола. Передняя левая нога в завершаю­щей фазе ударного движения выполняет стопорящую функцию, которая преду­преждает заваливание ученика вперед. В исходной позиции левая (передняя) нога может ставиться на носок (нэко-аси-дати) с последующим ее движением вперед и опусканием на всю стопу, или она может сразу опираться на всю сто­пу (фудо-дати). Последнее дает возможность быстрее начать ее активное взаимодействие с опорой.**Тактическая подготовка.*****Тактика каратэ***- это искусство ведения спортив­ной борьбы.Умелое использование тех­нических,физических и волевых возмож­ностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях. *Смысл*тактики спортсмена, занимающегося каратэ, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реа­лизовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротив­ление соперника.*Основа* спортивно-тактического мас­терства- это тактические знания, уме­ния, навыки и качества тактического мышления.Тактические знания находят практи­ческое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной такти­ки. В каратэ *средствами* такти­ки являются:- дистанция, - передвижения, - стойки, - переносы веса тела с ноги на ногу,- смена темпа ритма, - атака, - защита, - контратака и др.Под *способом* тактики понимают оп­ределенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбина­ций и приемов (контрприемов):1. ГОХОН КУМИТЭ2. САНБОН КУМИТЭ3. КИХОН - ИППОН КУМИТЭ4. ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ5. ДЗЮ КУМИТЭПрактическая реализация тактической подготовленности предполагает реше­ние следующих ***задач:***  создание целост­ного представления о поединке;  форми­рование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным при­емам и действиям с учетом особеннос­тей противника, условий внешней среды, судейства,соревновательной ситуации, собственного состояния и др. *От других тренировочных уп­ражнений их отличает то, что:*- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;- в упражнениях практически моде­лируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;- в необходимых случаях моделиру­ются и внешние условия соревнований.Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретен­ные технические,физические, функцио­нальные и волевые навыки. **Поэтому на занятиях по каратэ тактика по сравнению с тех­никой занимает ведущее место.** **КУМИТЭ****КУМИТЭ -** это высшая форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с противником, владеющим теми же приемами.Как составная часть тренировочного процесса,КУМИТЭ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 этап (8-4 кю) | КИХОН-КУМИТЭ («основной кумитэ») |
| 2 этап (2 кю-1 дан) | ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ («полусвободный кумитэ») |
| 3 этап (с 1 дана) | ДЗИЮ КУМИТЭ («свободный кумитэ») |

Все виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются **п е р е х о д н ы м з в е н о м** от базовой техники и ката к свободному бою.**Кумитэ** - это поединок (спарринг) с партнером,самосовершенствование ка­ратиста в испытаниях против соперника. Основная цель кумитэ - укрепление бо­евого духа через практическое примене­ние полученных в кихоне и ката навыков боевых действий в работе с партнером. Кумитэ -это не бой, это подготовка к бою. Кумитэ помогает развить чувс­тво дистанции,времени и применения нужной стратегии, чтобы применяемые блоки, удары руками и ногами достига­ли желаемого результата. В ходе куми­тэ контролируются чувства и эмоции в стрессовых ситуациях.Кумитэ бывает нескольких видов, каждый из которых имеет свое назначе­ние и свою цель.**Иппон кумитэ**- условная рабо­та в парах на одну оговоренную ата­ку. Цель - развитие комбинационногомышления в контратаке и совершенс­твование контратакующих действий в условиях спонтанной реакции.**Дзию иппон кумитэ**- свободный бой на одно атакующее действие из сво­бодной боевой стойки с обязательной контратакой.**Санбон кумитэ**- поединок на три шага. Цель -наработка навыков про­ведения атаки и мгновенной контратаки после серийной атаки.**Гохон кумитэ**- состоит из пяти обусловленных атак на каждый шаг по одному уровню с контратакой после последней атаки.Цель - приобретение навыков в проведении серии атак в дви­жении.**Дзию кумитэ**- свободный бой без ограничений.Практикуется на всех уров­нях мастерства.На начальном этапе обучения кумитэ проводится строго под контролем тре­нера, что помогает избегать ненужных травм.Навыки кумитэ сначала отрабатыва­ются в парах, на месте. Каратисты на­ходятся на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один из них наносит удар, другой блокирует его. Постепенно тренируются те же приемы двигаясь вперед и назад. Лишь потом следует пе­реходить к обмену основными атаками и блоками. При этом атакующий называет цель и прием или серию приемов, а потом атакует.Защищающийся блокирует уда­ры и контратакует. Для успеха в кумитэ важна **стратегия**.Одна из них заключается в том, чтобы увидеть,где противник открыт, и ата­ковать его. Это называется ***сэн но сэн.***Другой вид стратегии- заставить само­го противника атаковать (***го но сэн***). Для этого необходимо принять такую пози­цию, в которой противник сочтет вас от­крытым и атакует, позволяя блокировать и контратаковать его. В третьих, можно подстроиться под соперника в надежде опередить его действия.**Тамэсивари** - это разбивание различ­ными частями тела и разными способами твердых предметов. Слово«тамэси» означает «испытание» и тамэсивари является достаточно суро­вым экзаменом мастерства.Это испытание не только физической, но и духовной силы. За зрелищностью, скрывается идея превос­ходства духа над материей, так как до­ски, кирпичи, глыбы льда и т. д. разби­ваются не за счет каких-то необычайных физических возможностей человека, а за счет достижения определенного духовно­го состояния, концентрации внутренней энергии, направленной на цель. Самое важное здесь - уметь настроить себя, сконцентрировать свою энергию, пове­рить в свои силы.Максимум силы в тамэсивари обеспе­чивается подготовкой всех резервов орга­низма перед выполнением задачи. В удар вкладывается вся сила,в верно рассчитанном направлении (удар необходимо наносить строго перпендикулярно повер­хности цели).Существуют несколько правил дина­мики разбивания: а) надлежащая форма и напряженность; б) концентрация, соб­ранность; в) надлежащее дыхание (но-гарэ, ибуки);г) движение насквозь, через предмет.Техника тамэсивари практикуется в каратэ начиная с 3 кю (одна доска, сэй-кен-цуки, маэ гэри кэйкоми).**НАЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ПОЯСОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Группы | Уровень квалификации по итогам первого полугодия | Уровень квалификации по итогам второго полугодия |
| 1. | **СОГ 1** | **9 кю**  | 8 кю  |
| 2. | **СОГ 2** | 7 кю  | 6 кю  |
| 3. | **СОГ 3** | 5 кю  | 4 кю  |
| 4. | **СОГ 4** | 3 кю  | 2 кю  |
| 5. | **СОГ 5** | 1 кю  | **1 дан**  |

Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству,включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс это основной способ идентификации достигнутого и показатель того, как ещё долго каратэка должен учиться - система поясов является постоянным процессом совершенствования воспитанников, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания.Даны в каратэ, присваиваются после того,как спортсмен подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания.Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются за каратэком пожизненно.Причиной лишения их может быть только тяжкий дисциплинарный проступок. Уровни в системе обучения и способы достижения поясов совпадают с идеей совершенствования вообще. Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве каратэ-до, но и целом комплексе других качеств.Кандидат, сдающий экзамен на пояс, должен продемонстрировать свой физические кондиции и знание требуемых техник. Таким образом, он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому вся подготовка к экзамену направлена на конечную цель - достигнуть вершины своих возможностей в момент сдачи экзамена.Тренируясь с этой целью, кандидат достигает готовности, показывая стабильность,стойкость и уверенность в себе. Вот почему пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник.В систему поясов включены и другие элементы, которые не должны быть забыты. Все эти аспекты, сложенные вместе,включая моральные характеристики индивида и его установку к требуемому поведению на соревнованиях и в додзё, показывают достигнутый прогресс в этом искусстве и спорте. Система обучения, характеризуемая системой сдачи на пояса, не является законченной или замкнутой сама по себе.Это есть вызов самому себе, который длится годами, принятый каждым каратэкой в начале трудного пути к успеху. Следуя такой точке зрения, кандидат не должен бояться неудачи на экзамене. Что ещё важнее, чтобы успех на экзамене не поднял слишком высокий уровень самодовольства. Каждый пояс это не только начало нового вызова на долгом пути самореализации, которому нет границ. Следуя этому,результат экзамена отступает на второй план, уступая самой сути происходящего,которая является более важным и содержательным. **Кихон(базовая техника).**Сдающий в основных стойках дзенкуцу-дачи,кокуцу-дачи и других выполняет в движении вперёд или назад удары и блоки,называемые экзаменатором, либо серии ударов и блоков (различные комбинации),соответствующие программе той ступени (кю или дану), на которую сдаётсяэкзамен.При этом основное внимание обращается на чёткость исполне­ния элементов, умение передвигаться в стойках, сохранять равновесие, т.е соблюдать все необходимые параметры выполнения базовой техники.**Кумитэ(работа с партнёром)**Сдающий демонстрирует знание приёмов,соответствующих уровню подготовки определённой ступени мастерства с партнёром в движении или на месте по указанию экзаменатора. При этом каждой ступени соответ­ствует определённое количество приёмов. Чем выше ступень, тем большее их количество должен знать и четко выполнять экзаменуемый.**Ката(комплексы защитных и контратакующих действий)**Сдающий демонстрирует знание определённых комплексов защитных и контратакующих действий, соответствующих той ступени, на которую претендует сдающий экзамен. По усмотрению экзаменатора сдающий может выполнить дополнительно ещё 1-2 ката более низких ступеней. Всего в экзаменационной программе каратэ-до «Сетокан» существует 26 базо­вых кат, соответствующих ступеням мастерства с 9 кю по 5 дан включи­тельно и 3 ката «чёрных поясов», которые не входят в экзаменационную программу. При исполнении кат обращается внимание на скорость, отточенность движений, темп, устойчивость и другие параметры выполнений базовой техники.**Кимэ-ваза. (контроль дистанции удара и концентрации)**Сдающий наносит по команде экзаменатора удар или серии ударов с максимальной силой и концентрацией в боевой стойке по цели, которая появляется перед ним. Обычно на экзамене используется ручка или ка­рандаш, который экзаменатор резким движением выбрасывает на разной высоте и разной дистанции перед сдающим и держит 1 секунду. За это время сдающий должен нанести удар или серию ударов и вернуться в ис­ходную позицию. Как правило,удар наносится в кончик ручки с макси­мальной силой, скоростью и концентрацией.При этом сдающий не дол­жен касаться сайкэном кончика ручки. Расстояние должно быть не менее 1 сантиметра.**Технико-тактическая подготовка в группах 1 г.о.**

|  |  |
| --- | --- |
| **9 КЮ (белый пояс)** | **8 КЮ (желтый пояс)** |
| **КИХОН:**(на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН - ЦУКИ ЧУДАНГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАНСОТО - УДЭ - УКЭУЧИ - УДЭ - УКЭв дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ - ГЭРИв киба-дачи: ЙОКО - ГЭРИ КЕАГЭЙОКО - ГЭРИ КЭКОМИ | **КИХОН:**(на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН - ЦУКИ ЧУДАНГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАНСОТО - УДЭ - УКЭУЧИ - УДЭ - УКЭв дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ - ГЭРИМАВАСИ -ГЕРИв киба-дачи: ЙОКО - ГЭРИ КЕАГЭЙОКО - ГЭРИ КЭКОМИ |
| **КУМИТЭ:****Гохон кумитэ:** (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН - ЦУКИ ДЗЕДАНУКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ - УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ - УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН - ЦУКИ ЧУДАНУКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО - УДЭ - УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН  | **КУМИТЭ:****Гохон кумитэ:** (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН - ЦУКИ ДЗЕДАНУКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ - УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ - УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН - ЦУКИ ЧУДАНУКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО - УДЭ - УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН  |
| **КАТА:**1. ХЭЙАН СЁДАН | **КАТА:**1. ХЭЙАН СЁДАН. |

**Технико-тактическая подготовка 2 г.о.**

|  |  |
| --- | --- |
| **7 КЮ (оранжевый пояс)** | **6 КЮ ( зеленый пояс)** |
| **КИХОН:**(на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАНГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНАГЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНСОТО-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНУЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНГЭДАН-БАРАЙ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНв кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ - ГЭРИв дзенкуцу-дачи камаэ: МАВАСИ-ГЭРИв киба-дачи: ЙОКО - ГЭРИ - КЕАГЭЙОКО - ГЭРИ - КЭКОМИ | **КИХОН:**(на5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАНв дзенкуцу-дачи: ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНАГЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНСОТО-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНУЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНГЭДАН-БАРАЙ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНв кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭв дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИв дзенкуцу-дачи камаэ: МАВАСИ-ГЭРИв киба-дачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ  |
| **КУМИТЭ:****Санбон кумитэ:** (2 варианта) ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИУКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИУКЭ: отступает в дзенкцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ, контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН | **КУМИТЭ:****Санбон кумитэ:** (3 варианта) ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИУКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙконтратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИУКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙконтратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН МАЭ-ГЭРИУКЭ: отступает в кокуцу-дачи с защитой: ДЗЁДАН ХАЙВАН МОРОТЭ-УКЭ, МОРОТЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ, СУКУИ-УКЭ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН  |
| **КАТА:**1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. 2. ХЭЙАН НИДАН. Обучение технике исполнения КАТА и тактическим действиям КУМИТЭ в условиях соревнований. Комплекс упражнений для показательныхвыступлений. | **КАТА:**1. ХЭЙАН СЁДАН.2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН |

**Технико-тактическая подготовка 3г.о.**

|  |  |
| --- | --- |
| **5 КЮ ( красный пояс)** | **4 КЮ (пояс)** |
| **КИХОН:**(на 5 шагов вперед или назад)в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 1: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ, ОЙ-ЦУКИ ЧУДАНв дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 2:ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН, ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНв дзенкуцу-дачи: АГЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНв дзенкуцу-дачи: СОТО-УДЭ-УКЭ, в киба-дачи: ЭНПИ-УЧИ, УРАКЭНв дзенкуцу-дачи: УЧИ-УДЭ-УКЭ, КИЦАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНв кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭ, в дзенкуцу-дачи: НУКИТЭв дзенкуцу-дачи камаэ РЭН-ГЭРИ: МАЭ-ГЭРИ ЧУДАН, ДЗЁДАНв дзенкуцу-дачи камаэ : МАВАСИ-ГЭРИв киба-дачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ. ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ | **КИХОН:**(на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 1:ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ, ОЙ-ЦУКИ ЧУДАНв дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 2:ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН, ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНв дзенкуцу-дачи АГЭ-УКЭ. ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНв дзенкуцу-дачи СОТО-УДЭ-УКЭ, в киба-дачи ЭНПИ-УЧИ, УРАКЭНв дзенкуцу-дачи УЧИ-УДЭ-УКЭ, КИЦАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНв кокуцу-дачи СЮТО-УКЭ, в дзенкуцу-дачи НУКИТЭв дзенкуцу-дачи камаэ РЭН-ГЭРИ:МАЭ-ГЭРИ ЧУДАН. ДЗЁДАНв дзенкуцу-дачи камаэ МАВАСИ-ГЭРИв киба-дачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ  |
| **КУМИТЭ:****Кихон иппон кумитэ:** (8 вариантов) ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2 ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2 ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи МАЭ-ГЭРИ 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2 ТОРИ: атакует ЙОКО-ГЭРИ-КЭКОМИ 1 раз УКЭ: защищается и атакует вариантом № 1 ТОРИ: атакует МАВАСИ-ГЭРИ 1 разУКЭ: защищается и атакует вариантом № 1  | **КУМИТЭ:****Кихон иппон кумитэ:**( 21 вариант) ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАНУКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАНУКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки ТОРИ: МАЭ-ГЭРИУКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки ТОРИ: ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИУКЭ: 3 варианта защиты и контратакиТОРИ: МАВАСИ-ГЭРИУКЭ: 3 варианта защиты и контратаки  |
| **КАТА:**1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН. Обучение технике исполнения КАТА и тактическим действиям КУМИТЭ в условиях соревнований.  Приемы самообороны: освобождение от захватов с перехватом инциативы и добиванием.  Комплекс упражнений для показательных выступлений: синхронные ката ХЭЙАН 1-4  | КАТА: 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН.4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН. |

**Технико-тактическая подготовка 4 г.о.**

|  |  |
| --- | --- |
| **3 КЮ (светло-коричневый пояс)** | **2 КЮ ( коричневый пояс)** |
| **КИХОН:**(на 5 шагов вперед или назад)в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАНГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНСОТО-УДЭ-УКЭУЧИ-УДЭ-УКЭГЭДАН-БАРАЙВ кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭВ дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИМАВАСИ-ГЭРИУСИРО-ГЭРИ МАЭ НИВ киба-дачи ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ  | **КИХОН:**(на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи с гэдан-барай: МАЭ-ГЭРИ, ДЗЮН-ЦУКИМАВАСИ-ГЭРИ, ГЯКУ-ЦУКИГЯКУ-ЦУКИ, МАЭ-ГЭРИ, ДЗЮН-ЦУКИ, ГЭДАН- БАРАЙв дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ, МАВАСИ-ГЭРИКИЦАМИ ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ, УСИРО-ГЭРИЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ |
| **КУМИТЭ:****Кихон иппон кумитэ:**(21 вариант: хидари, миги) ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН (хидари, миги)УКЭ: 5 вариантов ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН (хидари, миги)УКЭ: 5 вариантов ТОРИ: МАЭ-ГЭРИ (хидари, миги) УКЭ: 5 вариантов ТОРИ: ЙОКО- ГЭРИ КЭКОМИ (хидари, миги)УКЭ: 3 варианта ТОРИ: МАВАСИ-ГЭРИ (хидари, миги) УКЭ: 3 варианта | **КУМИТЭ:****Дзю иппон кумитэ:**(9 комбинаций, оба партнера в камаэ) ТОРИ: атакует в камаэ ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН 2 р УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, №2 ТОРИ: атакует в камаэ ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН 2р УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2 ТОРИ: атакует в камаэ МАЭ-ГЭРИ 2 разаУКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2 ТОРИ: атакует в камаэ ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ 1 р УКЭ: защищается и контратакует вариантом № 1 ТОРИ: атакует ив камаэ МАВАСИ-ГЭРИ 1 раз УКЭ: защищается и контратакует вариантом № 1 ТОРИ: атакует в камаэ УСИРО-ГЭРИ 1 раз УКЭ: защищается и контратакует вариантом № 1  |
| КАТА: 1. ХЭЙАН СЁДАН.2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН.4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН. 6. ТЕККИ СЁДАН. Обучение техники исполнения командных и индивидуальных КАТА, тактическим действиям ведения поединка в условиях соревнований.  Общая психологическая подготовка занимающихся к поединкам. Аутотренинг.  Приемы самообороны: защита от ударов руками, ногами в верхний, средний, нижний уровни с контратакующими действиями (добиванием, удушением, конвоированием).  Комплекс упражнений показательных выступлений: синхронные КАТА (3,5 человек и более), ХАППО-КУМИТЭ, ШИВАРИ (разбивание твердых предметов).  | **КАТА:****Шитей:** (обязательные ката) 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН.4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН. 6. ТЕККИ СЁДАН.**Сентай:** (ката на выбор) 7. БАССАЙ-ДАЙ. 8. КАНКУ-ДАЙ. |

**Технико-тактическая подготовка 5 г.о.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 КЮ (темно-коричневый пояс)** | **1-ый ДАН (черный пояс)** |
| **КИХОН:**(на 5 шагов вперед или назад) В дзенкуцу-дачи с гэдан-барай: МАЭ-ГЭРИ, ДЗЮН ЦУКИМАВАСИ-ГЭРИ, ГЯКУ-ЦУКИГЯКУ-ЦУКИ, МАЭ-ГЭРИ, ДЗЮН-ЦУКИ, ГЭДАН-БАРАЙВ дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ, МАВАСИ-ГЭРИКИЦАМИ ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ, УСИРО- ГЭРИ ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ | **КИХОН:**(на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 1: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-УКИ, ОЙ-ЦУКИ ЧУДАНв дзенкуцу-дачи САНБОН ЦУКИ № 2:ГЯКУ-ЦУКИ: ЧУДАН, ДЗЁДАН, ЧУДАНв дзенкуцу-дачи: АГЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНв дзенкуцу-дачи: СОТО-УДЭ-УКЭ,в киба-дачи ЭНПИ-УЧИ,УРАКЭН, в дзенкуцу-дачи ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНв дзенкуцу-дачи: УЧИ-УДЭ-УКЭ, КИЦАМИ-ЦУКИ, МАЭ-ГЭРИ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАНв кокуцу-дачи камаэ: СЮТО-УКЭ, КИЦАМИ-ГЭРИ, НУКИТЭв дзенкуцу-дачи гедан-барай: МАЭ-ГЭРИ, МАВАСИ-ГЭРИ, ГЯКУ-ЦУКИ МАЭ-ГЭРИ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ, ГЯКУ-ЦУКИв киба-дачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ (разными ногами с разворотом)  |
| **КУМИТЭ:****Дзю иппон кумитэ:**(31 комбинация, оба партнера в камаэ) ТОРИ: атакует ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЕДАНУКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки ТОРИ: атакует ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАНУКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки ТОРИ: атакует МАЭ-ГЭРИУКЭ: 5 вариантов защиты и контратакиТОРИ: атакует ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИУКЭ: 3 варианта защиты и контратакиТОРИ: атакует МАВАСИ-ГЭРИУКЭ: 3 варианта защиты и контратаки ТОРИ: атакует УСИРО-ГЭРИУКЭ: 3 варианта защиты и контратаки ТОРИ: атакует КИЦАМИ-ЦУКИУКЭ: 3 варианта защиты и контратакиТОРИ: атакует ГЯКУ-ЦУКИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки | **КУМИТЭ:**ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ (30 вариантов: хидари, миги) ДЗЮ КУМИТЭ (поединки в свободном стиле на ИППОН)  |
| **КАТА:****Шитей:** (обязательные ката) 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН.4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН. 6. ТЕККИ СЁДАН.**Сентай:** (ката на выбор) 7. БАССАЙ-ДАЙ. 8. КАНКУ-ДАЙ. 9. ЭНПИ. 10. ДЗИОН. Совершенствование техники исполнения командных и индивидуальных КАТА и тактических действий ведения поединка в условиях соревнований, а также технико-тактических действий командных соревнований в КУМИТЭ.  Общая психологическая подготовка занимающихся к поединкам и специальная психологическая подготовка сборных команд к соревнованиям. Аутотренинг.  Соревновательная подготовка: проведение контрольных тренировок, зачетов, максимально приближенных к соревнованиям.  Приемы самообороны: защита от нападения нескольких противников в разные уровни.  Комплекс упражнений для показательных выступлений: синхронные КАТА (3, 5человек и более), БУНКАЙ (наглядное объяснение поединка в ката по частям), ХАППО-КУМИТЭ (ведение боя с несколькими противниками), ШИВАРИ (разбивание твердых предметов различными частями тела).  | **КАТА:****Шитей:** (обязательные ката) 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЁАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН.4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН. 6. ТЕККИ СЁДАН.**Сентай:** (ката на выбор) 7. БАССАЙ-ДАЙ. 8. КАНКУ-ДАЙ. 9. ЭНПИ. 10. ДЗИОН. 11. ДЗИТТЭ.  Совершенствование техники исполнения командных и индивидуальных КАТА и тактических действий ведения поединка в условиях соревнований, а также технико-тактических действий командных соревнований в КУМИТЭ.  Общая психологическая подготовка занимающихся к поединкам и специальная психологическая подготовка сборных команд к соревнованиям. Аутотренинг. Медитация.  Соревновательная подготовка: проведение контрольных нормативов, тренировок, приближенных к соревнованиям с максимально-возможными результатами.  Приемы самообороны против оружия с проведением контратакующих действий.  Комплекс упражнений для показательных упражнений: сихронные КАТА, БУНКАЙ, ХАППО-КУМИТЭ, ШИВАРИ. |

**Педагогический контроль.**Педагогический контрольосуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников,через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений,спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных экзамена (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.**1. *Предварительный контроль*** осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья,функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся. Контрольные нормативы по ***ОФП*** для групп СОГ.**2. *Промежуточный контроль*** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физиче­ской и технико-тактической подготовленности(пояса), с учетом показателей тренировочной и соревнователь­ной деятельности. **3. *Итоговая аттестация*** учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов , выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке ***( ОФП***) для всех групп, а так же выполнение квалификационных требований ***системы поясов*** Контрольные нормативы по ОФП, тестовые задания по вопросам теории, квалификационные требования системы поясов прилагаются в методическом приложении к программе.**Судейская практика**В течение всего периода обучения педагог готовит себе помощников, привле­кая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судей­ская практика проводится на занятиях и вне занятий: 1.Все занимающиеся осваивают не­которые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.2. Самостоятельно состав­ляют занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки,основной и заключительной части; 3. Проводят учебно-тренировочные занятия в группах на­чальной подготовки. 4. Принимают участие в судействе детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, сек­ретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжают инструкторско-судейскую практику на всех после­дующих этапах подготовки.**4. Методическое обеспечение программы**Человек вставший на путь познания искусства каратэ, посвящает всю свою жизнь этому боевому искусству, потому что каратэ это не только изучение приемов рукопашного боя,это достижение гармонии духа и тела, реализуемое эстетическое начало проявляемое в поведении и образе жизни. Занятия по каратэ имеют обширный спектр форм: плановые тренировки в залах; тренировки на открытых площадках; в лесной зоне; игровые формы с элементами борьбы; учебно-тренировочные занятия в походных условиях с целью совершенствования боевого духа; беседы по изучению истории боевых искусств разных народов; соревнования.Воспитанники, задавшиеся целью достичь в каратэ высокого уровня мастерства, участвуют в международных учебно-аттестационных семинарах, где получают знания у японских мастеров каратэ, после чего сдают классификационный экзамен и участвуют в соревнованиях различного уровня. В связи с ЕВСК воспитанники получают соответствующие разряды и звания по результатам соревнований; участвуют в показательных выступлений,где демонстрируют свое умение.В период летних каникул воспитанники имеют возможность отдохнуть в спортивно-оздоровительном лагере с программой тренировок и активного отдыха по особому плану. Для контрольных показателей проводятся различные состязания: спартакиады, турниры, соревнования.Подведение итогов каждого года обучения осуществляется по программе экзаменов по каратэ-до.Для успешной реализации данной программы необходимы:- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;- специальное покрытие на пол (татами);- инвентарь для единоборств: специальные щиты,лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары.**Воспитательная работа и психологическая подготовка**Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достой­ной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:  воспи­тание патриотизма;  воспитание нравственных качеств (честность,доброжелательность, тер­пимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство,терпеливость);  эстетическое воспитание (чув­ство прекрасного, аккуратность),  воспитание трудолюбия.**Формы организации воспитательной работы:**- собрания, лекции и беседы с учащимися;- информации о спортивных событиях в стране, мире;- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;- родительские собрания;- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;- культурно-массовые мероприятия;- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, вы­ставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней ро­ждения.**Психологическая подготовка.**Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из: общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям, управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.*Общая психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений,развитие спортивного интеллекта, специализиро­ванных психических функций и психомоторных качеств.*Психологическая подготовка* к соревнованиям состоит из ***двух разделов***: - **общая психо­логическая подготовка к соревнованиям**, которая проводится в течение всего года, и специ­альная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера,предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная)психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необхо­димые для победы.В процессе управления***нервно-психическим восстановлением***спортсмена снима­ется нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельно­му восстановлению.Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздейст­вий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня,средства культур­ного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.На занятиях *учебно-тренировочных групп* акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психи­ческой подготовленности к соревнованиям.В круглогодичном цикле подготовки акцент делается при рас­пределении объектов психолого-педагогических воздействий.В *подготовительном периоде*подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий,связанные с морально-психологическим просвещением спорт­сменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в сорев­нованиях, содержанием обшей психологической подготовки к соревнованиям, развитием во­левых качеств и специализированного восприятия,оптимизацией межличностных отно­шений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.*В соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствование эмо­циональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готов­ности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.*В переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совер­шенствованию моральных черт характера спортсмена, 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 тренировочных занятий.Влияние психологической подготовки на уровень проявления различных качеств спортсмена. Особенности психической подготовки в каратэ. Понятие психодиагностики. Значение психорегулировки. Задачи, решающие проблему психологической подготовки в каратэ.Два этапа психологической подготовки. Задачи и особенности каждого этапа. Зави­симость достижения высокого спортивного мастерства от уровня развития специализиро­ванных психических качеств. Наиболее важные специализированные психические качества. Понятие восприятия. Характеристика пространственно-временного и мышечно-двигательного восприятия. Их взаимосвязь. Понятие о чувстве дистанции. Оценка значения мышечно-двигательного восприятия и быстроты реакции на различных дистанциях боя. Средства для развития чувства дистанции. Определение чувства времени. Средства и мето­ды развития чувства времени. Ориентирование на соревновании. Выработка умения ориен­тироваться на соревновании. Чувство положения тела. Характеристика умения. Средства для развития чувства положения тела. Понятие о чувстве свободы движения.Характеристика свободы движения на различных дистанциях.**Восстановительные средства и мероприятия**Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для совре­менного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процес­са. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.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:**1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.6. Применять упражнения на расслабление и массаж.7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по советуврача.Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстанови­тельные мероприятия.В Российской Федерации разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные по­ложения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных меро­приятий в спортивных школах.Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические,психологиче­ские, гигиенические и 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 квалифицированные психологи. Однако в спортивных школахвозрастает роль тренера-преподавателя 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, учебных занятий,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 полажен 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 потребности.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 (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.)»локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воз­действия (массаж, сауна,ванны) следует назначать по показаниям, но не чаше 1 -2-х 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.**Медико-биологический контроль.** В задачи медицинского обеспечения входят: - диагно­стика спортивной пригодности ребенка к занятиям каратэ, оценка его перспективности,функционального состояния; - контроль переносимости нагрузок на занятии; - оценка адекват­ности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов (УТС); - санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профи­лактика травм и заболеваний; - оказание первой доврачебной помощи; - организация лечения спортсменов в случае необходимости. С этой целью проводятся начальное обследование, уг­лубленное и этапное обследования,врачебно-педагогические наблюдения в процессе учеб­но-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняет врач, работающий в тесном кон­такте с врачебно-физкультурным диспансером,кабинетом врачебного контроля поликлини­ки, тренерами.**Условия реализации программы:**Для успешной реализации данной программы необходимы:1.*Кадровое обеспечение*:квалифицированные инструктора, имеющие международную степень по каратэ-до (с 1- 10 дан);2*. Гигиенические показания* к проведению занятий:- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;- специальное покрытие на пол (татами);3. *Материально-техническое обеспечение:* ***Необходимое тренировочное оборудование:***В повышении интенсивности и про­дуктивности учебно-тренировочного про­цесса важная роль принадлежит техни­ческим средствам обучения, куда входят различные устройства и приспособления (тренажеры). **Тренажерами**называются устройства и приспособления, при помощи которых моделируются те или иные условия вы­полнения технико-тактических действий каратиста, создаются различные режимыработы мышц.Самое распространенное и важное тренировочное приспособление в кара­тэ**макивара.** **Макивара** предназначена для разви­тия силы, точности и проникающей способности удара, формирует правильное, с физиологической точки зрения, поло­жение тела в момент удара и закаляет ударную поверхность руки. Она способс­твует правильному выбору дистанции для удара,умению концентрировать энергию в ударной поверхности тела в момент со­прикосновения с целью. Количество ударов,наносимых по макиваре, зависит от степени подготов­ленности ученика.Работа на макиварах допускается после полного овладения правильной базовой техникой и приобре­тения хорошо развитого мышечного кор­сета тела. **Сутинавара (груша)** в основном пред­назначена для отработки точности и силы ударов ногами, а также для комбинатор­ной и серийной техники рук. Сутинавары для тренировки ударов бывают разных размеров. Некоторые из них подвешива­ют. Другие держат тренер или партнер. Упражнения на подвижных мешках позволяют наносить удары в движении, что очень важно для отработки серии ударов при атаке. Груша подвешивается таким образом, чтобы ее основание находилось вблизи уровня нижней части живота занимающегося. *Круглая груша* больше подходит для отработки ударов руками. *Тонкая и продолговатая груша* предназначена преимущественно для отработки ударов ногами на различных уровнях (боковой удар ногой, задний удар ногой,передний удар ногой, задний удар ногой в прыжке, боковой удар ногой в прыжке, круговой удар ногой,удар тыльной стороной кула­ка с вращением, удары ребром ладони и кулаком) техник. При работе на грушаходиночные удары должны быть резкими и отрывистыми. Серии ударов на­носятся быстро. Нанося удар, необходимо зафиксировать ударную поверхность на цели, концентрируя на ней всю энергию удара. Все удары выполняются на выдохе.В целях безопасности начинающие каратисты занимаются только на частично заполненных тяжелых грушах. Оптимальная плотность наполнителя позволяет нанести требуемый удар и не получить при этом травму. По мере того как мощь и сила удара ученика будут возрастать, используются на тренировках все более тяжелые груши с высокой плотностью наполнителя.Используются на тренировках и под­вижные груши двух видов - *с односто­ронними и двусторонними креплениями.* Груши с односторонними креплениями подвешиваются к потолку и используют­ся для развития ритма при выполнении техник руки путем многократно повторя­ющегося нанесения по ним однотипных ударов. Груши с двусторонним креплени­ем натягиваются между потолком и по­лом на гибком тросе.Они применяются для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук иног.Занятия на подвижных грушах помогают учащимся в изучении техник ведения спарринга.Работа на сутинаварах осуществляется с учениками на начальной стадии обучения (8-5 кю) для постановки правильности и точности удара, как подготовку к рабо­те на макиваре. **Лапа** предназначена для отработки не столько силы удара, сколько своевременности и точности. Хорошо развивает чувство дистанции благодаря маневрен­ности партнера, держащего лапу, и уме­ние быстро реагировать на меняющую­ся ситуацию. Лапы бывают *маленьки*е, одеваемые на каждую руку, и *большие* - удерживаемые двумя руками.При выполнении упражнений на ла­пах ученики наносят удары максимально быстро и сильно в различных ситуациях, с разной дистанции, чередуя напряжение мышц во время удара с их расслаблени­ем. Педагогом осуществляется необходимое сопротивление при выпол­нении ударов, а воспитанники для развития мощи удара как можно быстрее возвращают бьющую руку или ногу в ис­ходное положение. Педагог, произвольно меняя положение лап и скорость их пе­ремещения, использует их для развития у учащегося реакции и чувства времени. **Отягощения**. Силовые тренировки можно разделить на два типа: *- поднятие тяжестей* ,- *занятия с отягощениями*. ***К поднятию тяжестей*** относятся все виды работ с гантелями, штангами и на сило­вых тренажерах. При заняти­ях с тяжестями напряжение должно воз­никать в строго определенных мышцах. Чтобы силовые тренировки не стали причиной снижения гибкости и ловкос­ти, рекомендуется выполнять много­кратные построения упражнений с не­большим весом.***При занятиях с отягощениями*** учащиеся надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответс­твующих мышц. Такими частями тела могут быть лодыжки или запястья. За­ниматься с отягощениями можно толь­ко тем, кто уже находится в достаточно хорошей физической форме. Работая с отягощениями,нельзя выполнять упраж­нения, требующие напряжения суставов (удары руками и ногами и др.). Наиболее целесообразной деятельностью при использовании отягощений являются:- *бег,* - *прыжки со скакалкой*, - *общеразвивающие упражнения*.  **Оборудование для растяжки** может быть самых разнообразных форм и раз­меров. Для этого используются имеющиеся в залах швед­ские стенки, поручни,тренажеры для растяжки. Применяются также простые тренажеры, изготовленные самостоятель­но из подручных средств (на потолке закрепляется блок, с пропущен­ной через него веревкой с петлями на обоих концах). В одну петлю каратист по­мещает ногу, а другую держит в руках, контролируя таким образом высоту подъ­ема ноги. Это приспособление позволяет корректировать технику выполнения уда­ра ногой, поскольку каратист может самостоятельно менять угол и высоту подъ­ема ноги. Для подобных же упражнений часто используют жгуты, резинки и пояс от кимоно. **Скакалки** развивают выносливость, чувство времени и координацию движе­ний. Можно тренироваться подпрыгивая на одной ноге, на обеих ногах одно­временно, на скрещенных ногах, вра­щая скакалку в обратном направлении, увеличивая частоту прыжков или ско­рость вращения скакалки и т. д. Задача упражнения заключается в том, чтобы прыгать непрерывно как можно дольше, так как только в этом случае развивают­ся концентрация внимания, способность сохранять ритм, координация и вынос­ливость. **Деревянный манекен** предназначен для укрепления и закалки блокирующих частей тела, как рук, так и ног. Он по­могает развить умение контролировать противника, ощущая каждое движение в его начальной стадии. Это позволяет предугадывать и немедленно реагировать на любое движение противника. **Тренировочное оружие**Деревянное, резиновое, пластмассо­вое тренировочное оружие применяется вместо настоящего при обучении начи­нающих каратистов техникам владения оружием и используется для придания дополнительного реализма процессу обучения приемам самообороны. Про­тиводействуя вооруженному против­нику, учащийся более наглядно может представить себе эффективность своих контрприемов. **Видеозапись.**Использование видеозаписи являет­ся эффективным вспомогательным сред­ством для изучения новых техник и со­вершенствования сложных движений. Ученики могут увидеть записи идеально выполненных действий или записанные тренером свои выступления для последу­ющего их анализа. После просмотра за­писи предлагается ученикам повто­рить только что увиденное ими движение и самостоятельно оценить его, сравнив с образцом. **Защитное снаряжение.**Применяется защитное снаряжение для обеспечения безопасности учеников при ведении спаррингов. Каждый кара­тист должен иметь полный набор защит­ного снаряжения,состоящий из щитков для голеней и подъема ноги, щитка для паха (для мальчиков),перчаток и щит­ков для рук, шлема и загубника. При ведении спарринга используются и на­грудники.При нехватке специальных тренаже­ров используются имеющиеся в залеподручные средства -скамейки, канаты,маты, гимнастические стенки.Методическая часть рекомендаций включает учебный материал по основным видам подготовки. В основу методических рекомендаций положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по каратэ отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние го­ды для подготовки высококвалифицированных спортсменов.Методические рекомендации содержат научно обоснованные рекомендации по струк­туре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней под­готовки.**Основные моменты и принципы изучения базовой техники КАРАТЭ-ДО****1 Построение учебно-тренировочного процесса для начинающих.***Тренируясь, ТЫдолжен ИСПЬ1ТЫВАТЬ**и ОТШЛИФОВОВАТЬ сам себя, ЧТО БЫ достойно ВСТРЕТИТЬ ВЫЗОВ ЖИЗНИ.* *Морихэй Уэсиба*Каратэ является одним из видов восточных единоборств и значительно отличается от западных единоборств своими стойками, защитами,ударами, перемещениями, а также принципами морально-волевой подготовки. Поэтому на начальном этапе обучения особое внимание необходимо уделить приобретению соответственных двигательных навыков. Программа обучения в каратэ разделена по степеням мастерства (КЮ) ученика. Каждая степень осваивается определенный период времени (в среднем З месяца). После прохождения очередного этапа ученик сдает экзамен, где проверяется его овладение конкретной техникой за конкретный период времени. Такая программа не дает возможности перескакивать через какие-то разделы техники во имя достижения скороспелых результатов и ведет ученика постепенно и планомерно к освоению сложной техники и ее исполнению на высокой скорости. Многократное выполнение каждого приема приводит к автоматизму его исполнения в экстремальной (боевой) ситуации, то есть к высокому мастерству.Наряду с обучением базовой технике необходимо развивать и такие физические качества, как силу (без физической силы нет скорости удара, при малой скорости удара нет силы удара), прыгучесть, гибкость, ловкость. Необходима специализированная физическая подготовка. Постепенно усложняются условия работы с партнером. От обусловленной работы в парах *(Гохон Кумитэ,Санбон Кумитэ, ИППОН Кумитэ)*ученик переходит к полувольным *(джийу ИППОН Кумитэ)* и вольным *(джипу Кукитэ)*боям. Многократность повторений представляет собой монотонный процесс, когда одно и то же движение повторяется не менее 50 раз за тренировку. А это В данной главе не рассматриваются возрастные особенности занимающихся. Предполагается,что возраст спортсменов не ниже 13 лет, то есть уже имеются определенные двигательные навыки и координация движений приводит к быстрой психической усталости,и ученики, не привыкшие к такому режиму работы, постепенно теряют концентрацию внимания. Обычно самыми трудными для начинающих являются первые три месяца тренировок, пока психика не привыкнет к подобному режиму работы. В этот период важно в процессе тренировки периодически менять тип упражнений и ритм их выполнения, чтобы уменьшить степень нервной утомляемости учеников. Тренировки постепенно специализируются: ученики все больше времени работают в парах (Кихон Кумитэ). На каждом этапе изучаются и сдаются экзамены по базовым ката (Хейан,от 1-го до 5-го), которые являются показателем освоения изученного материала по чистоте исполнения блоков и ударов, правильности стоек и перемещений, смене концентрации и расслабления, изменению ритма воображаемого боя. Многолетняя спортивная программа подготовки каратэки по Восточной методике рассчитана таким образом, что вольные бои между учениками и участие в соревнованиях по вольным боям разрешаются только через приблизительно 2,5 года после начала тренировок,на уровне 1-го дана (первая мастерская степень). К тому времени спортсмен владеет достаточно высоким техническим уровнем как в работе с партнерами, так и в исполнении ката. Только через 2,5 года после начала занятий каратэ спортсмен считается готовым физически и психически для участия в соревнованиях. Однако в реальной жизни и с западной точки зрения этот срок является слишком продолжительным, поэтому к участию в соревнованиях спортсмены допускаются значительно раньше. В целом это приводит к повышенному уровню травматизма и ограниченному использованию технических приемов из-за недостаточной технической и тактической подготовки. Эта же причина приводит к преждевременному прекращению выступлений в соревнованиях по разным причинам(из-за травм, нервного истощения, прекращения роста результатов). Тем не менее, с момента начала выступления спортсмена в соревнованиях построение учебно-тренировочного процесса резко отличается от тренировочного процесса начальной подготовки и основывается на сроках от соревнований до соревнований. Таким образом, на начальном этапе тренировку целесообразно строить исходя из степени психической усталости ученика, то есть задачи тренировки упрощаются по мере повышения психической усталости. **5. Списиок литературы.****Рекомендуемая литература для педагогов:**1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс,2000.2. Пилоян Р.А.,Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.3. Прокудин К.Б.Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.4. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт,2003.-120 с.5.Гогунов Е.Н, Мартьянов Б.И.Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб.заведений. М. 2000 г.6.Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.7 . Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 -2001.8.Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан».Владивосток, 2002 г.9.Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.:Физкультура и спорт 2001 г.10.Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. -М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.11**.** Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000г.12**.** Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.  |

 |
|  |  |

 |  |

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

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

|  |
| --- |
| [Главная](http://www.do-oc.ru/) **|** [Карта сайта](http://www.do-oc.ru/index.php?option=com_xmap&Itemid=3) **|** [Контакты](http://www.do-oc.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=22&Itemid=33) |

 |

 |  |