

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА: «ПОДВОДЯЩИЕ И
СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К
СОРЕВНОВАНИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО КАРАТЭ»**

**Разработал: тренер-преподаватель
по каратэ**

Рубцов А.Н.



Белгород 2020г

ВВЕДЕНИЕ

- Начав заниматься каратэ, юные спортсмены не только совершенствуют свою технику, познают тактику ведения боя, но и постепенно набирают силу, готовясь к значительным функциональным и нервным нагрузкам соревнований. Важно, чтобы тренер, подготавливая юных спортсменов к соревнованиям, помнил, что в юношеском каратэ зарождается мастерство каратиста и дальнейшие успехи его воспитанников во многом зависят от школы, которую они получили при начальном обучении.



ПОДГОТОВКА ЮНЫХ КАРАТИСТОВ К УЧАСТИЮ В ПЕРВЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ С ПОМОЩЬЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- Понятие «соревновательное упражнение» тождественно понятию вид спорта.
- В свою очередь соревновательные упражнения подразделяются на собственно-соревновательные упражнения и тренировочные формы соревновательных упражнений.
- 1. Собственно соревновательные упражнения выполняются в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований.
- 2. Тренировочные формы соревновательных упражнений по составу действий, основам их структуры и общей направленности совпадают с собственно соревновательным упражнением, но отличаются от него особенностями режима и формы действий, поскольку выполняются в условиях тренировки и направлены на решение тренировочных задач.
- Практика показала, что целесообразнее всего участвовать в первых состязаниях обучающимся тренировочного этапа и через 6— 8 месяцев после начала занятий каратэ.
- В 1-й год занятий начальной подготовки каратэ в соревнованиях осуществляется главным образом выполнение тестов по видам общей, специальной подготовки, а также демонстрации базовой техники и тактики.
- Во 2-м и 3-м годах начальной подготовки зачетные соревнования усложняются и представляют процесс к пути спортивным высотам.





СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В ВИДЕ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОЕДИНКОВ

- 1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера (с имитацией заданного движения) в строю из одной шеренги.
- 2. Групповое освоение приема на тренажерах (макивары).
- 3. Групповое освоение атакующего приема в супротивном двух шереножном строю (лицом друг к другу) с демонстрацией ведущим бойцом заданного действия по принципу «делай, как я».
- 4. Групповое освоение приема защиты (контратаки, встречной атаки) в супротивном двух шереножном строю с демонстрацией заданного движения одним ведущим для атакующего, а другим для защищающегося по принципу «делай, как я»;
- 5. Самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке.
- 6. Условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников.
- 7. Индивидуальное освоение каратиста приема в работе с тренером на лапах.
- 8. Индивидуальное освоение каратистом приемов в работе с партнером, использующим лапы;
- 9. Условный бой с широкими технико-тактическими задачами;
- 10. Вольный бой (бой без ограничения действий противников).





ВОЛЬНЫЙ БОЙ (БОЙ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ ПРОТИВНИКОВ)

- бой с высоким партнером, который не должен позволять подходить к нему на ближнюю дистанцию;
- бой с низкорослым противником;
- бой с партнером более тя-желого веса; задача — не разрывать дистанцию;
- бой против каратиста-левши;
- бой с партнерами, отличающимися различной ма-нерой боя (бой со сменой партнеров в одном и том же раунде и в разных раундах).



СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ УСЛОВНОГО БОЯ С ПАРТНЕРОМ:

- -Совершенствование заданных приемов защиты от прямых ударов партнера в одностороннем бою — 1 раунд
- - То же, но партнеры меняются ролями — 1 раунд
- -Совершенствование определенных видов атак в одностороннем бою. Второй партнер защищается произвольно — 1 раунд
- - То же, но партнеры меняются ролями — 1 раунд
- -Совершенствование по заданию тренера контратак от определенных атакующих ударов в одностороннем бою — 1 раунд.
- - То же, но партнеры меняются ролями—1 раунд
- Всего — 6 раундов





УПРАЖНЕНИЯ СО СНАРЯДАМИ

- **Упражнения с макиварой** позволяют каратисту овладеть техникой ударов и, если каратист наносит удары по макиваре с большой силой и в высоком темпе, способствуют развитию силы определенных мышц и выносливости. Удары по макиваре укрепляют связки ног каратиста
- **Упражнения с лапами** широко используются в обучении и тренировке каратиста как средство, позволяющее тренеру тщательно анализировать технику учеников и давать им во время самого упражнения указания, как исправить те или иные недостатки; упражнения с лапами помогают совершенствовать технику, тактику и физические качества каратиста.





ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- Работая над повышением у юных каратистов быстроты реакции, широко применяются подвижные игры, такие, как "Вызов номеров", "группа, смирно!" "В кругового", "Кто быстрее?" и др. Условия этих игр требуют от юных спортсменов проявления высокого уровня реакции и быстроты движений. Например, в игре "Слепой каратист" каратисту завязываются глаза. Вокруг него двигаются три-четыре спортсмена и подавали различные звуки (голосом, руками, ногами). "Слепой" каратист, ориентируясь на звуки, стремится попасть в кого-нибудь ударом. Наносить разрешается только прямые удары. Получивший удар становится "слепым" каратистом. Победителем считается тот, кто меньше всех находится в роли "слепого" каратиста.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Соревнования могут принести и большую пользу и огромный вред. Пользу — в том случае, если спортсмен физически и психологически подготовлен к участию в соревнованиях. Вред — если состязания начинаются для него слишком рано, когда он еще не подготовлен ни технически и тактически, ни психологически.

К официальным боям следует допускать спортсменов, когда он приобрел опыт, достаточный для первых выступлений.

Соревновательные упражнения по специальной подготовке, на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

Неразрывно с применением соревновательных упражнений тренером-преподавателем ведется волевая и психологическая подготовка.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!

