Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка. | 3 |
| 2. | Нормативная часть | 6 |
| 2.1. | Общая характеристика системы подготовки | 6 |
| 2.2. |  Требования к организации учебно-тренировочного процесса | 6 |
| 2.3. | Учебный план | 8 |
| 3. | Методическая часть  | 9 |
| 3.1. | Программный материал занятий на спортивно-оздоровительном этапе | 9 |
| 3.1.1. | Теоретическая часть | 9 |
| 3.1.2. | Практическая часть | 10 |
| 3.1.3. | Восстановительные средства и мероприятия | 21 |
| 3.1.4 | Педагогический и врачебный контроль | 22 |
| 4. | Условия реализации программы | 28 |
| 4.1. | Материально-техническое обеспечение | 28 |
| 4.2 | Информационное обеспечение | 28 |
| 5. | Перечень информационного обеспечения | 29 |

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта каратэ МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел» разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273 — ФЗ; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14): Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Уставом Учреждения и другими локальными актами Учреждения.

В данной программе пред­ставлены модель построения системы подготовки, план построения тренировочного процесса спортивно - оздоровительной группы, тренировочные занятия разной на­правленности. В документах определена общая последовательность изу­чения программного материала, контрольные и переводные нормативы, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подго­товки по каратэ, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники каратэ, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях (по личному согласию учащегося и по рекомендации тренера-преподавателя). Особенностью планирования программного материала явля­ется сведение возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годично­го цикла тренировки.

*Цель обучения*: оздоровление воспитанников путем занятий каратэ, приобщение к здоровому образу жизни.

*Задачи:* начальное обучение техники каратэ; обеспечение физической подготовленности и освоение занимающихся, техникой каратэ; развитие интереса и потребности к занятиям физической культуры; воспитание коммуникативных, моральных качеств воспитанников.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражаю­щих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физиче­скую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстано­вительных мероприятий, проводимых в обяза­тельном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от обучения, пере­чень основных мероприятий по воспитательной работе, а также конт­рольные и переводные нормативы.

*Организационно-методические указания:*

Занятия по каратэ могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону. Подготовка и обучение обучающихся строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) *принципов* воспитывающего обучения: *сознательности и активности* занимающихся, *наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.*

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе обучения.

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения.

- поиск средств, позволяющих решать одновременно насколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативных требований по общей и специальной подготовке.

*Цель программы*: увеличение двигательной активности детей дошкольного и школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, содействие всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры и подготовка к переходу на этап спортивной подготовки.

Настоящая программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению образовательных программ. Выполнение программы обеспечивает решение следующих *взаимосвязанных задач:*

*Оздоровительные задачи:*

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, повышение работоспособности обучающихся развитие и коррекция двигательных качеств;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
* снижение заболеваемости.

*Образовательные задачи:*

* изучение упражнений развивающего характера;
* ознакомление с *техникой* выполнения комплекса упражнений;
* развитие технико-тактического мышления;
* знакомство и изучение основ гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
* формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
* получение первичных знаний по истории каратэ.

*Воспитательные задачи:*

* развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* становление основ спортивной этики и эстетики каратэ;
* социализация детей и подростков.

*Развивающие задачи:*

* развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, теоретической, общефизи­ческой подготовке, специально-физической, технико-тактической и подготовке, систему участия в соревнованиях.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учеб­ный материал по основным видам подготовки, его распределение по часам и в годичном цикле, рекомендации по объему трениро­вочных и соревновательных нагрузок, содержит практические матери­алы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировоч­ных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

**2.Нормативная часть программы**

**2.1.Общая характеристика системы подготовки кикбоксеров**

В программе выделен один этап спортивной подготов­ки – спортивно-оздоровительный этап. На этом этапе осуществля­ется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направ­ленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники каратэ, выполнение контрольных нормативов.

**2.2.Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

На основании нормативной части программы в МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел» разрабатывается план подготовки спортивно-оздоровительной группы с учетом имеющихся условий.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся на следующие этапы обучения или повторение обучения на этапе СОГ обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка явля­ется максимальной.

*Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальн. возраст для зачисления | Минимальн./максимальное число обучающихся в группе | Кол-во учебныхчасов в неделю | Требования по физической и технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный этап | 1-й  | 10 | 15-20 | до 6 час | Выполнение нормативов ОФП и СФП |

*Модель построения тренировки по каратэ*

|  |  |
| --- | --- |
| Компоненты подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| Спортсмены | Новички 10-18 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом |
| Группы подготовки | Спортивно-оздоровительная группа |
| Педагоги  | Специалисты, владеющие методами отбора начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям каратэ |
| Технико-тактическая подготовка  | Формирования основ ведения единоборства; овладение основными элементами техники каратэ, играми с элементами единоборства |
| Основные методы тренировки | Игровой, равномерный, повторный |
| Формы организации тренировочного процесса | Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности |
| Цель подготовки | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям каратэ |
| Основные задачи по видам подготовки: |
| - нравственное воспитание- теоретическая подготовка- психологическая подготовка- физическая подготовка | Формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, сознательности, дисциплинированности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведенияФормирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по каратэФормирование мотивации к занятиям каратэ, воспитание волевых качествУкрепление здоровья и всесторонне физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений  |
| Питание  | Своевременное и разнообразное |
| Средства восстановления | Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня |
| Медицинское и научно-методическое обеспечение | Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности |
| Система контроля:- организации системы подготовки | Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий |
| - физической подготовки | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы  |
| - технико-тактической подготовки | Степень овладения основами ведения единоборства, элементами техники каратэ, играми с элементами единоборства, предусмотренными программой |
| Ожидаемые результаты | Комплектование учебных групп для следующего этапа подготовки; всестороннее гармоническое развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение контрольных и переводных нормативов |

*Прогнозируемый результат*

*По общей физической подготовке: в*  течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (кон­трольные нормативы представлены в нормативной части программы).

*По специальной физической подготовке: в*ыполнение на оценку специальных упражнений спортсмена и сдача контрольных нормативов.

*По технико-тактической подготовке:*

* Знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

*По психологической подготовке:*

* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.
* Выполнение упражнений различной трудности, требующих про­явления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

* Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**2.3 Учебный план**

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 36 недель (216 часов).

Основные формы организации тренировочного процесса:

-групповые тренировочные занятия,

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,

-самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,

-тренировочные сборы,

-участие в соревнованиях и иных мероприятиях,

-медико-восстановительные мероприятия.

План тренировочных занятий составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Раздел подготовки | Кол-во часов в год |
|  | Теоретическая подготовка  | 5 |
|  | Общая физическая подготовка | 135 |
|  | Специальная физическая подготовка | 62 |
|  | Техническая подготовка | 5 |
|  | Тактическая подготовка | 5 |
|  | Контрольно-переводные испытания | 4 |
|  | Всего | 216  |

 **3.Методическая часть**

**3.1. Теоретическая часть**

**Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.**

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

**Практические занятия**: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

**Основы физиологии человека**

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

**3.2. Практическая часть**

 Программный материал по каратэ делится на два раздела:

1. Обучение двигательным действием
2. Развитие физических качеств

**Обучение двигательным действиям**

 Включает в каратэ – изучение базовой техники (ката, кихоны, базовые стойки, блоки, удары, передвижения) и техники кумитэ (работа в парах соревновательного характера), и имеет особенности, результатом процесса обучения являются двигательные умения и навыки.

 **Умения -** это такая степень овладения двигательным действием, при котором управление процессом происходит не автоматизированно, черты умения: нестабильность выполнения, не слитность, не автоматизированность.

Умение переходить в навык при условиях: стереотипность повторения, многократность повторения.

 **Навык** – степень освоения двигательного действия, когда упражнение выполняется автоматизированно. Сознание на стадии навыка присутствует, но меняет свою роль, оно направлено на внешние условия, на практические действия, на конечный результат, в сенсомоторных действиях – на главную фазу упражнения. Черты навыка: упражнение выполняется стабильно, надежность навыка, слитность, легкость выполнения, устойчивость, появление чувства партнера, удара, дистанции.

**Структура процесса обучения**

Этапы:

1. Этап начального разучивания
2. Этап углубленного разучивания
3. Этап закрепления и совершенствования
4. **Этап начального разучивания**

 Цель: сформировать умение выполнять упражнение в общих чертах (освоить основы техники).

 Задачи:

1. Создать представление об изучаемом действии
2. Сформировать общий ритм двигательного действия
3. Освоить основы техники

Методы обучения:

1. Расчлененно-конструктивные превалируют, но где нельзя расчленить упражнения, применяется и целостный; подводящие упражнения с выделением опорных точек.
2. Методы стандартного упражнения
3. Методы вербального воздействия
4. Методы наглядного воздействия (живой показ, замедленный показ с фиксацией фаз, предметные ориентиры).

Особенности контроля: важно понять причину появления ошибок и устранить их.

Параметры нагрузки:

1. Обучение после подготовительной части
2. Не доводить количество повторов до утомления
3. Каждое повторение выполняется как можно лучше, не допускать повтора с ошибками
4. Интервалы отдыха – до восстановления
5. Повторение в каждом занятии
6. Идеомоторная тренировка (мысленное повторение)
7. **Этап – углубленное разучивание**

Цель: перевести умение в навык

Задачи:

1. Добиться слитного, свободного, стабильного выполнения
2. Углубить внимание закономерностей техники действий, индивидуализировать детали техники.
3. Создать предпосылки вариативного выполнения техники действий

Методы:

1. Целостного упражнения
2. Стандартного упражнения
3. Переменного упражнения
4. Соревновательный
5. Сенсорного моделирования (зрительного, слухового характера, тактильного)
6. Идеомоторная тренировка и элементы аутогенной тренировки
7. Наглядности
8. Словесного воздействия
9. Контроля – исправление мелких ошибок (индивидуальный подход)

Параметры нагрузок:

1. Увеличить количество повторений до утомления
2. Увеличить количество подходов, объемов работы
3. **Этап закрепления и совершенствования**

Цель: результирующая отработка

Задачи:

1. Слияние физической и технической подготовки

Методы:

1. Сопряженного воздействия
2. Соревновательный
3. Игровой
4. Переменного характера и комбинации этих методов
5. Словесный (оценка, исправление ошибок)
6. Наглядного воздействия

**Средства и методика развития физических качеств**

 **СИЛА –** способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений.

 Виды:

1. Собственно силовые способности
2. Силовая выносливость

Режимы проявления силы:

1. Статический
2. Динамический

Методы воспитания силы:

1. Использование непредельных отягощений с предельным числом повторений

Вес отягощения – 40 – 50 % от максимума

ПМ (повторный максимум – количество движений в одном подходе) – 4 – 12 раз

Отдых – до полного восстановления

Темп – умеренный

Воздействие:

* рост собственно силовых способностей
* рост силовой выносливости
* рост мышечной массы
* благотворное влияние на КРС
* совершенствование межмышечной координации

Применение:

* у новичков
* у УТГ, ГСС, ГВСМ как дополнительное средство
1. Использование предельных и околопредельных отягощений

Вес отягощения – предельный тренировочный вес – 80 –97 % от максимума

ПМ – 1 – 3 раза

Отдых: полный, активный

Темп: умеренный

Воздействие:

* прирост собственно силовых способностей
* нет прироста мышечной массы, то есть рост силы происходит за счет внутримышечной координации

Применение: у ГСС и ГВСМ

1. Изометрическая тренировка

Продолжительность: 5 – 6 сек. (до 10 секунд)

Отдых: до полного восстановительная, но не более 2 минут

Воздействие:

* рост собственно силовых способностей
* не проявляется в динамике

Применение: без ограничений

**БЫСТРОТА** (скоростные способности) – способность выполнять какое- либо действие в минимальный промежуток времени. Комплекс морфо-функциональных свойств, определяющих быстроту двигательных реакций и быстроту движения.

Виды:

1. Быстрота двигательной реакции
* простая двигательная реакция – ответ заранее известным действиям на заранее известный сигнал
* сложная двигательная реакция
* реакция на движущийся объект
1. Быстрота одиночного движения
2. Темп движений (количество движения в единицу времени)

Метод воспитания быстроты:

1.Быстрота двигательной реакции

* 1. Простая двигательная реакция:
* старт спортсмена
1. повторный метод в разных вариантах (условия, сигнал, положения)
2. аналитический метол, стартовое действие делится на две части: первая часть – задача, как можно быстрее воспринимать сигнал и начать действие; вторая часть – быстро выполнять стартовое действие
3. сенсомоторный метод, основан на свойстве человека различать интервалы времени
4. напряжение мускулатуры на старте
5. внимание не на сигнал, а на первые движения
	1. Реакция выбора – сложная двигательная реакция
* элементарные задания вначале (атака/защита - одиночная), затем усложняют (двойка, говорят порядок, затем не говорят порядок, затем расчет число действий и вариантов).
	1. Реакция на движущийся объект
* повторный метод (изменение пространственной границы движения объекта, скорость движения объекта, веса и объем объекта, числа движения объектов, увеличение внезапности)
1. Быстрота движения

Средства: скоростные упражнения

Методы:

1. Все варианты интервальных методов
2. Игровой
3. Соревновательный
4. Лидирования
5. Принудительное увеличение скорости

Параметры нагрузки:

Продолжительность – до 10 секунд (3 - 8)

Интенсивность – максимальная

Отдых – полный (ординарный), активный

Подходы – до снижения скорости

Между сериями интервал не больше 10 минут (через 6 минут исчезает эффект) – малоинтенсивная работа

**СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ –** способность проявлять силу в быстрых движениях.

Виды:

1. Взрывная сила – проявление максимальной силы в минимальный отрезок времени
2. Проявление оптимальной силы в минимальный отрезок времени на достаточно длительном пути движения

Средства:

1. Скоростно-силовые упражнения
2. Все силовые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
3. Метания
4. Прыжковые упражнения

Методы:

1. Использование непредельных отягощений с предельной скоростью

Вес отягощения – 20 – 80 % от максимума

ПМ – 4 – 12 раз

Интенсивность – максимальная

Отдых – полный (ординарный), активный

Воздействие:

* развитие скоростно-силовых способностей второго вида
* подготовительная работа для взрывной силы
* нет отдельного роста быстроты или силы

Применение: нет ограничений

2. Методы развития взрывной силы

2.1. Ударный метод (основан на погашении кинетической энергии, набранной свободно падающим телом): прыжок в глубину с отскоком

ПМ – до снижения результата

Интенсивность – максимальная

Отдых – полный (ординарный), пассивный

Применение: ГСС, ГВСМ в специально подготовительном периоде

2.2. Статодинамический (со штангой на плечах присед до определенного угла выпрямления, затем -–резкое выпрыгивание; лежа на спине, штанга на груди, гриф зафиксирован ограничителями, в нужный момент они снимаются)

 **ВЫНОСЛИВОСТЬ** – способность противостоять утомлению в каком-либо виде деятельности, способность длительное время выполнять какое-либо действие без снижения интенсивности.

 Виды:

1. Общая выносливость
2. Специальная выносливость

 Перенос выносливости: неспецифическая, аэробная выносливость имеет перенос. Специальная выносливость имеет перенос только с структурно-сходных действиях.

Методика воспитания аэробных выносливости

 Задачи:

1. Повышение уровня МПК (максимального потребления кислорода)
2. Воспитания способности быстро развертывать дыхательные процессы
3. Воспитание способностей длительное время работать на предельном уровне МПК

Средства: упражнения, которые включают большое количество мышечных групп

Условия: места, богатые кислородом (море, лес)

Методы:

* равномерный
* равномерно-непрерывный
* круговая тренировка (равномерная или переменно-непрерывная)
* интервальная тренировка

Параметры нагрузки:

1. Равномерный метод

продолжительность – 30 – 90 минут

интенсивность – индивидуально (145-175 уд/мин)

1. Переменно-непрерывный

продолжительность – 30 – 90 минут

интенсивность – активные участки не более 175 уд/мин, пассивные – не менее 145 уд/мин

1. Интервальный

продолжительность – 1,5 – 2 минуты

интенсивность – 75 – 85 %

интервал отдыха – 1 – 1,5 мин

количество повторений – индивидуально (до снижения интенсивности) – аэробные возможности развиваются в интервалах отдыха

Методика воспитания анаэробной выносливости

 Задачи:

1. Совершенствование креатин фосфатного механизма
2. Совершенствование гликолитического механизма
3. Совершенствование креатин фосфатного механизма

Средства: скоростные упражнения

Методы:

* интервальные о всех вариантах и комбинациях
* игровой
* соревновательный
* круговая тренировка по интервальному типу
* переменно-непрерывный метод

Параметры нагрузки:

Продолжительность – до 10 секунд

Интенсивность – 90 – 95 % от максимума

 Отдых – до 120 –140 уд/мин и начинает следующий подход, активный

Повторы: до снижения интенсивности

Отдых между сериями – 7 – 10 минут

 Серии – до снижения интенсивности

1. Совершенствование гликолитического механизма

Методы:

* интервальный
* игровой
* соревновательный
* круговая тренировка интервальным методом
* переменно-непрерывный

Параметры нагрузки:

Продолжительность – до 20 секунд – 2 минуты

Интенсивность – 90 – 95 % от выбранной работы

 Отдых – до 120 –140 уд/мин, смешанный (активный/пассивный/активный)

Отдых между сериями – 15 – 20 минут

Все физические упражнения по отношению к выносливости классифицируются по этапам мощности (энергетическому обеспечению) табл. 8.

**ГИБКОСТЬ** – это морфо-функциональное свойство, определяющее степень подвижности звеньев тела.

Факторы, определяющие гибкость:

1.Эластичные свойства мышц

2.Температурные условия

1. Время суток
2. Эмоциональное состояние
3. Строение суставов

Виды:

1. Пассивная – гибкость, проявленная под воздействием внешних сил или веса тела, растет при утомлении.
2. Активная – проявленная с помощью мышечных усилий, снижается при утомлении.

Сила и гибкость развиваются параллельно (укрепление суставов и рост их подвижности).

Цель: добиться оптимального развития гибкости.

Показатель: конкретное двигательное действие (амплитуда с запасом)

Средства: упражнения на растягивания

* маховые
* пружинящие
* вращательные
* с отягощением
* с партнером

Метод – Повторный

Критерий достаточности: до снижения максимальной амплитуды, до легкой боли.

Применение:

* на развитие пассивной гибкости – конец основной части
* на развитие активной гибкости – начало, середина основной части, перед силовыми упражнениями, после них.

**КООРДИНАЦИЯ -**  способность быстро осваивать новые двигательные действия и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от меняющейся ситуации.

Факторы, влияющие на проявление координации:

1. Уровень развитости физических качеств
2. Подвижность и лабильность ЦНС
3. Утомление

Средства:

1. Любое упражнение, несущее элемент новизны
2. Упражнение повышенной координационной сложности

Методы:

1. Игровой
2. Повторный

Координация развивается параллельно с технической подготовкой

Методические приемы:

1. Выполнение упражнения в зеркальном изображении
2. Из необычных и др.
3. Выполнение знакомого упражнения с дополнительными движениями
4. Выполнение знакомых упражнений в незнакомых сочетаниях
5. Изменение условий выполнения упражнений

Применение: в начале основной части (4;8)

 **Тактическая подготовка**

Тактика – искусство ведения спортивной борьбы, направлена на формирование искусство ведения поединка.

 Общая тактическая подготовка направлена на изучение всех форм тактики в своем и в родственных видах спорта. Специальная тактическая подготовка направлена на определенный подбор и совершенствование индивидуальных форм тактики. Тактическая подготовка занимает значительное место в подготовке УТГ, ГСС, ГВСМ.

При планировании тренировочного процесса каждый тренер должен учитывать рекомендации программного материала, каждое тренировочное

Занятие планируется, его содержание и регламент заносится в составляемый конспект тренировочного занятия. Форма конспекта тренировочного занятия может выглядеть таким образом, как показано в таб.9

#### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

 Восстановительные мероприятия должны включать широкий круг средств: педагогических, гигиенических, психологических, медико-биологических для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.

 При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет покровов, потоотделение и др.), табл. 7.

## **Восстановительные средства и мероприятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа** | **Методы, средства восстановления** |
| **СОГ** | Чередование нагрузки и отдыха на тренировке. Соблюдение гигиенических требований, соответствие объемов нагрузки возрасту занимающихся, игровые задания. |

Надо помнить, что постоянное применение одного и того же средства\* уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

 При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале применять средства общего глобального воздействия. А затем локального.

* 1. **Педагогический и врачебный контроль**

 Врачебно-педагогический контроль.

 Совместные усилия тренера-преподавателя и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку каратистов, на успешное овладение ими спортивным мастерством и на достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состояние здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает наиболее полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

 Педагогический контроль.

 Обучая спортсмена необходимо понимать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объёмом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок и изменений в учебно-тренировочный процесс.

 Педагогический контроль включает в себя показатели общей физической подготовки занимающихся, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей и заносятся в индивидуальную карту спортсмена (табл.8).

 К данным для осуществления педагогического контроля относятся следующие:

- уровень технической подготовленности, выражающийся в четкости выполнения элементов, движений, в длительности сохранения работоспособности во время выполнения тренировочного занятия, в стабильности результатов участия в тренировочных и спортивных соревнованиях;

- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющийся в развитии силовой и специальной выносливости, быстроты, ловкости, координированности и пр.;

- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победыи уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;

- способность переносить тренировочные нагрузки;

- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

 Часть данных тренер может получить сам, а часть – только врач, при плановых обследованиях разного уровня.

 Для получения оперативных данных тренер-преподаватель может использовать следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированнх нагрузок, работоспособности;

 -сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы;

- тестирование.

 Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

 Так как тренировочные нагрузки оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, переутомления и перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до, во время и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, а также следить в процессе тренировок за ЧСС (частотой сердечных сокращений). Также тренер остро нуждается в данных, которые может дать только спортивный врач.

 Врачебный контроль.

 Достичь высоких результатов в спорте под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, справляясь с физическими нагрузками и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к здоровью спортсмена велики, необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательного влияния на здоровье спортсменов высоких нагрузок в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой и к перетренированности.

 Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

 Врачебный контроль на начальном этапе спортивной подготовки осуществляется в виде обследования и заключения участкового педиатра.

 Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-преподавателем – укрепление здоровья юного спортсмена.

 Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе тренировочного процесса данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки – тренировочные и соревновательные, корректировать их объем и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры.

 В группах СОГ решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением понятий: гигиена, общий режим дня, профилактика вредных привычек, привитие гигиенических навыков. Начинающие спортсмены должны понять, что рекомендации врача следует выполнять неукоснительно.

 Данные педагогического, врачебного контроля и самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса, либо сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

**Воспитательная работа и подготовка**

 Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

 Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

 *Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.*

 На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

 Главной целью воспитания в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

 Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

 Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

- профессиональное (волевые, физические качества);

- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

- социально-правовое (воспитывает законопослушность);

- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

 Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

 Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придержаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

 В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

 Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

 Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

 Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоление посильных для его состояния трудностей.

 Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

 При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

 Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

 Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

**Тренировочное мероприятие**

 Для обеспечения круглогодичного тренировочного процесса и повышения показателей физической, технической, тактической и психологической подготовленности в рамках Программы проводится Тренировочное мероприятие. Данное мероприятие может проводиться как в условиях лагеря дневного пребывания, так и в рамках летней оздоровительной компании, а также как этап подготовки к соревнованиям. Планируется мероприятие тренером-преподавателем и включает в себя следующие разделы подготовки:

- общефизическая;

- специальная физическая;

- техническая;

- тактическая;

- психологическая;

- воспитательная работа;

- восстановительные мероприятия;

- работа по индивидуальному заданию тренера.

 Успешным прохождением тренировочного мероприятия является повышение показателей подготовленности юного спортсмена.

**4.Условия реализации программы**

Для реализации программы необхолимо наличие материально-технического и информационного обеспечения.

 4.1 Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям Федерального государственного стандарта по каратэ.

### Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1.  | Весы электронные до 180 кг  | штук | 2 |
| 2.  | Гимнастическая стенка  | штук | 6 |
| 3.  | Зеркало (1,6x2 м)  | штук | 6 |
| 4.  | Макивара  | штук | 8 |
| 5.  | Мат гимнастический  | штук | 6 |
| 6.  | Мешок боксерский  | штук | 8 |
| 7.  | Мяч баскетбольный  | штук | 2 |
| 8.  | Мяч волейбольный  | штук | 2 |
| 9.  | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг  | комплект | 4 |
| 10.  | Мяч футбольный  | штук | 2 |
| 11.  | Напольное покрытие татами  | комплект | 1 |
| 12.  | Палка гимнастическая  | штук | 16 |
| 13  | Подушка боксерская  | штук | 4 |
| 14.  | Секундомер  | штук | 3 |
| 15.  | Скакалка  | штук | 16 |
| 16.  | Скамейка гимнастическая  | штук | 4 |
| 17.  | Турник навесной на гимнастическую стенку  | штук | 6 |
| 18.  | Устройство для подвески боксерских мешков  | штук | 8 |
| 19.  | Эспандер  | штук | 16 |

Конец формы

4.2 Информационное обеспечение программы

*Дидактическое обеспечение образовательного процесса:* учебно-демонстрационные плакаты; видеокассеты по технико-тактической подготовке;

*Технические средства обучения:* аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет; телеаппаратура.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
5. Областной закон «О защите прав ребенка» от 31 октября 1991 года.
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.)
9. Икеда Хошу «Основные принципы современного каратэ древнего стиля». - Токио, 1975.
10. Икеда Хошу «Физическая подготовка в боевых искусствах». - Токио, 1996.
11. Лапшин С.А. «Каратэ-до: Основная техника и методика обучения». – Донецк, 1996.
12. Ленц А.Н. «Тактика в спортивной борьбе». – М., 1967.
13. Матвеев А.П. «Теория и методика физической культуры». Учебник для институтов физической культуры. - М: ФИС, 1991.
14. Микрюков В.Ю. «Каратэ: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений». – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
15. Накаяма М. «Динамика каратэ». Пер. с англ. – 2000.
16. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. «Педагогика спорта». – Киев, 1986.
17. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
18. [www.ekb-sport.ru](http://www.ekb-sport.ru)
19. [www.karateworld.ru](http://www.karateworld.ru)
20. <http://ruswkf.ru>
21. [www.ekb-sport.ru](http://www.ekb-sport.ru)
22. [www.jyoshinmon-shorin.ru](http://www.jyoshinmon-shorin.ru)