

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»**

624096 Свердловская область г. Верхняя Пышма
улица Машиностроителей, 6
тел./факс 8/34368/5-37-42/; E-mail: mou_soh3@list.ru



ПРОГРАММА
дополнительного образования
физическо - спортивной направленности
«Киокушинкай каратэ - до»

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель: Терегулов Андрей Робертович,
педагог дополнительного образования

2020г.

Содержание

1.	Содержание	2
2.	Пояснительная записка	3
3.	Учебно-тематические планы по годам обучения	33
4.	Содержание изучаемого курса на различных этапах подготовки	37
5.	Требования к уровню подготовки воспитанников по годам обучения	54
6.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	56
7.	Материально-техническое обеспечение программы	57
8.	Список литературы	59
9.	Аннотация	60

Приложения.

1. Приёмно переводные нормативы по ОФП.
2. Тестирование физического состояния детей и подростков при обучении каратэ.
3. Индивидуальная карта спортсмена.
4. Система КЮ-квалификаций в каратэ.
5. Методы воспитания физических качеств.
6. Общие принципы построения и выполнения комбинаций для атаки.
7. Тактическая подготовка каратиста.
8. Теоретическая подготовка каратиста.
9. Техническая подготовка каратиста.

Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Программа по киокушинкай каратэ для МАОУ СОШ № 3 подготовлена на основе Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденного приказом постановлением Правительства Российской Федерации № 233 от 7 марта 1995 г., а также Устава Центра детско-юношеского «Созвездие», регламентирующего работу клубов.

Разработка настоящей Программы осуществлена в соответствии с программой социально-экономического развития страны на среднесрочную перспективу, где особое внимание уделяется оздоровлению нации, улучшению физической подготовленности и физического развития населения, совершенствованию развития детско-юношеского спорта, созданию физкультурно-оздоровительных и спортивных подростковых клубов по месту жительства, формирование у населения привычки здорового образа жизни, воспитание осознанной потребности в физическом совершенствовании.

Повышение роли физической культуры и спорта, как важного инструмента организации современного социума и повышении духовного и физического здоровья нации является одной из важнейших задач государственной политики на современном этапе.

Огромное значение в оздоровлении детей имеют физкультура и спорт. Удивительное сочетание силы, выносливости, быстроты и координации, смелости и решительности – все это характерно для восточных видов единоборств, вобравших в себя тысячелетний духовный и исторический опыт многих выдающихся подвижников данного направления физического развития человека.

Учитывая социальную значимость спорта в формировании личности гражданина и патриота, в условиях повышенного интереса детей, подростков и молодёжи к восточным единоборствам, Программа обучения детей Киокушинкай каратэ-до является **актуальной** и обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов.

В настоящее время существует потребность в создании коллективов физической культуры для детей шести-семи лет. В программе представлены основные направления физкультурно-спортивной подготовки детей старшего дошкольного возраста, что является **отличительной особенностью** данной программы от существующих.

Всестороннее развитие дошкольников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность

использования различных средств физической культуры в дошкольном возрасте содействует гармоничному развитию детей, положительно влияют на их умственную сферу, повышают уровень подготовленности к обучению в школе.

Данная программа составлена с учетом многолетнего передового опыта обучения и тренировки юных спортсменов Киокушинкай каратэ в России и Японии, данных научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов, а также решает проблемы валеологического характера спортивных занятий каратэ и их оздоровительной эффективности.

Следует отметить, что в данной программе большое внимание уделяется формированию потребностей на здоровьесбережение.

Ценностные ориентации на здоровьесбережение, складывающиеся у воспитанников в процессе тренировочных занятий, определяют целевые ориентиры в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что физическая и спортивная культура ребенка, тот фундамент, на котором формируются здоровая жизнедеятельность и здоровый стиль жизни. Воспитание у ребенка отношения к собственному здоровью как высшей и духовной сути, формирование знаний и практических действий по обеспечению здоровой жизнедеятельности, необходимое условие от которого зависит его будущее благополучие.

Личностное самоутверждение в социуме с опорой на спортивные успехи, достигнутые в процессе тренировки и соревновательной деятельности, способствуют нравственному становлению спортсмена-каратиста.

Киокушинкай каратэ – это система боевой и психологической подготовки, а также духовно-нравственного воспитания. Каратэ обладает мощным воздействием на личность, закаляет характер, учит преодолевать трудности, держать «удары» судьбы, формирует личность, заставляет бороться со своими слабостями, преодолевая себя.

Возрастание роли каратэ киокушинкай как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных объединениях. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Спортивная деятельность играет важную роль в нравственном воспитании. Занятия с юными каратистами представляют большие возможности для воспитания высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Каратэ – это не только практичный стиль восточных единоборств, но и смысл жизни, критерий общения с социумом, способ самовыражения и самосовершенствования.

Данная Программа помогает адаптировать восточные единоборства в нашу национальную спортивную систему подготовки спортсменов.

Цель данной Программы: Создание условий для самореализации и самосовершенствования личности через спортивную деятельность посредством приобщения к восточным единоборствам (Киокушинкай каратэ).

Задачи:

1. Знакомить с философией и практикой боевых искусств.
2. Осуществлять гармоничное развитие личности, воспитывать ответственность и профессиональное самоопределение, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
3. Развивать потребности и мотивацию на здоровьесбережение.
4. Оказывать педагогическую поддержку воспитанникам и создавать предпосылки для достижения высокого спортивного мастерства.
5. Привлекать максимально возможное число детей и подростков к занятиям каратэ, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

Программа подготовки юных спортсменов включает в себя несколько этапов. Каждый этап составлен с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса и соответствует определенной возрастной группе, что позволяет наиболее точно учитывать возрастные особенности, устанавливать допустимую нагрузку для каждой группы в отдельности и, исходя из этого, четко планировать учебно-тренировочный процесс. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского (педагогического) совета на основании продолжительности занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки (СОП). К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься каратэ и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивном клубе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и

овладение основами техники каратэ. Занятия в спортивно-оздоровительных группах способствуют увеличению объема двигательных возможностей, восполнению дефицита двигательной активности и формированию здорового образа жизни.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются все желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский (педагогический) совет клуба может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия каратэ в группах начальной подготовки или спортивно-оздоровительных на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы формируются на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности к каратэ, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа -4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС). Группы этого этапа формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. На этом этапе идет совершенствование спортивного мастерства и реализация индивидуальных возможностей. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

В соответствии с этапами подготовки различаются задачи деятельности объединений спортивного клуба

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- способствовать укреплению здоровья и закаливанию;
- обучать основам техники каратэ, подготавливать к действиям самозащиты в различных ситуациях;
- развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость);
- корректировать недостатки физического развития;

- Формировать навыки и умение здоровьесбережения, овладеть теоретическими знаниями по охране здоровья и здоровому образу жизни.
- воспитывать морально-волевые качества.

В спортивно-оздоровительной подготовке детей 6-8 лет, учитывая особенности организации двигательной деятельности этого возраста необходимо решать следующие **задачи**:

- развивать интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям физкультурой и подвижными играми; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению техники движений и формировать представление о разнообразных способах их выполнения;
- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);

Задачи этапа начальной подготовки:

- продолжать укреплять здоровье путем закаливания организма, укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- осуществлять разностороннюю физическую подготовку;
- обучать основам техники каратэ, формировать специальные способности для успешного овладения техникой киокушинкай каратэ;
- активизировать познавательные функции в сфере физической культуры, здоровьесберегающих технологий;
- воспитывать морально-волевые качества, становление спортивного характера;
- находить и поддерживать талантливых в спортивном отношении детей.

Задачи учебно-тренировочного этапа: (до 2-ух лет)

- изучать и совершенствовать технику ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения свободного поединка;
- повышать уровень общей и специальной физической и технической подготовленности, развивать быстроту, выносливость, силу удара и скоростно-силовые качества, совершенствовать гибкость;
- формировать ценностные ориентации на здоровьесбережение юных спортсменов-каратистов при сохранении и накоплении резервов адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.
- участвовать в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра.

- воспитывать моральные качества, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия;

Задачи учебно-тренировочного этапа: (свыше 2-ух лет)

- совершенствовать технико-тактический арсенал и приобретать соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов;
- повышать уровень общей культуры человека, осмысление, понимание роли физических упражнений для сохранения здоровья, личностного самосовершенствования, сохранения и накопления резервов здоровья.
- обучать самостоятельному ведению дневника тренировок, анализу своих выступлений и выступлений товарищей;
- участвовать в судействе соревнований в роли помощника секретаря, выполнять функции рефери на соревнованиях среди младших юношей;
- воспитывать специальные психические качества.

Задачи этапа спортивного совершенствования:

- повышать общий функциональный уровень;
- постепенно подготавливать организм к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- осуществлять специализированную подготовку, на основе учета индивидуальной особенности каратиста по индивидуальному графику
- формировать мотивацию к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Отличительная особенность программы.

Особое внимание в практической работе с юными спортсменами-каратистами уделяется комплексу педагогических условий, в рамках которых обеспечивается формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение.

Главными педагогическими условиями их эффективного формирования являются:

1. направленность педагогического процесса на развитие потребностей и мотиваций занимающихся на освоение и эффективное применение приемов и средств защиты от нападающих действий соперника;

2. индивидуальный подход к развитию физических и нравственных качеств, предполагающий органическое слияние технического арсенала каратэ и духовного смысла повседневной жизни;
3. ориентация на самостоятельное совершенствование физических возможностей и духовного потенциала средствами психорегулирующей тренировки;
4. педагогический мониторинг развития психических, физических качеств и духовно-нравственной основы здоровья юного спортсмена-каратиста.

К дополнительным педагогическим условиям относятся:

1. постоянный контакт с родителями юных каратистов, направленный на совместные действия по формированию нравственно приемлемого поведения и поступков спортсменов в бытовой практике;
2. введение дополнительных элементов здоровьесбережения в повседневную жизнь юного спортсмена (эффективные средства восстановления после напряженных тренировочных нагрузок, сбалансированное питание);
3. соблюдение ритуалов, принятых в спортивных единоборствах в целом и в каратэ Киокушинкай в частности.
Стимулирование индивидуальных приемов самодиагностики и коррекции нравственного самосознания и поступков.

Данная программа является комплексной и дает возможность юным спортсменам-каратистам на этапах обучения в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования тренироваться по совместным планам в режиме клуба и спортивной школы.

Преимуществом системы многолетней подготовки юных каратистов, возможность сотрудничества с детско-юношескими спортивными школами позволяет воспитанникам клуба в полной мере реализовать свои возможности.

Основные функции спортивного объединения клуба на этапах подготовки

Этапы многолетней подготовки	Период подготовки (лет)	Основные функции	Направленность деятельности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	+	Массовый спорт
Начальный	2-3 года	+	
Учебно-тренировочный	4-5 лет	+	
Спортивного совершенствования	3 года	по решению администрации, при наличии договора о совместной деятельности с СДЮСШОР	Спорт высших достижений
Высшего спортивного мастерства	3-5 лет	Переход спортсменов в специализированные отделения СДЮСШОР	

Массовый спорт - система организации активного отдыха, досуга, укрепления здоровья, собственно соревновательной деятельности и специальная подготовка к ней.

Спорт высших достижений - сфера спорта, обуславливающая раскрытие потенциальных возможностей, достижение наивысших результатов, установление рекордов.

Программа предназначена для детей, подростков и молодежи от 6 до 17 лет и старше (до 30).

Общая характеристика психического развития детей.

Дошкольное детство (6 лет)

Главным новообразованием становится новая внутренняя позиция, новый уровень осознания своего места в системе общественных отношений.

Ребенок осваивает широкий круг деятельности – игровую, трудовую, продуктивную, бытовую, общение, формируется как их техническая сторона, так и мотивационно-целевая. Главным итогом развития всех видов деятельности, с одной стороны, выступает овладение моделированием как центральной умственной способностью, с другой стороны, формирование произвольного поведения.

В познавательной сфере главным достижением является освоение средств и способов познавательной деятельности. Познавательные процессы более интеллектуализируются, осознаются, приобретают произвольный, управляемый характер.

Значительно расширяются рамки общения с взрослым, прежде всего за счет овладения речью. Теперь общение происходит по поводу познавательных, нравственных, личностных проблем.

Ведущим видом деятельности является сюжетно-ролевая игра.

Социальная ситуация развития и условия приобретения социального опыта. Новая социальная ситуация развития заключается в том, что ребенок впервые выходит за пределы семейного мира.

Условиями усвоения социального опыта выступают активная деятельность ребенка и его общение с взрослым. Приобретение социального опыта происходит через различные виды деятельности: игру, труд, продуктивные виды деятельности. Обязательно прививать детям любовь к физической культуре. В этом возрасте ребенку необходимо общение не только с близкими людьми, педагогами, но и с посторонними.

Развитие самооценки ребенка зависит от того, как его оценивает взрослый. Чем точнее оценочное воздействие, тем точнее представление ребенка о результате своих действий.

Младший школьный возраст (7-10 лет)

Происходит перестройка всей системы отношений ребенка с действительностью.

Ведущая деятельность – учебная. Развивается новое познавательное отношение к действительности. Развивается рефлексия – осознание собственных изменений в результате учебной деятельности. Происходит первоначальное становление характера. Развитие личности зависит от школьной успеваемости. Определяется статус (звезды, отверженного).

Несколько видоизменяется игровая деятельность: возрастает значение игры с достижением известного результата (спортивные игры, интеллектуальные игры).

Большие изменения происходят в познавательной сфере ребенка. Память приобретает ярко выраженный произвольный характер. Ребенок начинает осознавать особую мнемоническую задачу. Идет интенсивное формирование приемов запоминания. В области восприятия происходит переход от непроизвольного внимания к целенаправленному произвольному наблюдению. Формируется способность сосредотачивать внимание на мало интересных вещах. Это способствует развитию воли. Мышление начинает приобретать абстрактный и обобщенный характер. Начало периода усвоения системы научных понятий. Обобщение и формирование интеллектуальных операций. Формируется внутренний план действий.

У детей появляется стойкий интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно.

Целенаправленное новообразование этого возраста – чувство компетентности (Эриксон). Ребенку необходимо признание окружающих, реализация своих возможностей в какой-то деятельности.

Социальная ситуация развития и условия приобретения социального опыта. Формируется позиция школьника. У школьника имеется две сферы социальных отношений. Система «ребенок – взрослый»

дифференцируется: выделяются системы «ребенок – учитель» и «ребенок – родители». Система «Ребенок-учитель» становится центром жизни ребенка, от нее зависит совокупность всех благоприятных для жизни условий.

Обостряется отрицательное отношение к учебе. Школьная оценка влияет на становление самооценки. Оценка успеваемости является по существу оценкой личности и определяет социальный статус ребенка. В это время школа, учителя и одноклассники играют доминирующую роль в процессе самоидентификации. От того, насколько успешно ребенок начинает учиться, как у него складываются отношения с учителями, и как они оценивают его успехи в учебе и зависит развитие характерных для данного возраста качеств личности.

Одним из условий приобретения ребенком социального опыта является реализация его способностей.

Подростковый возраст (11-15 лет)

Подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием. Линии психологического и физиологического развития не идут параллельно, границы периода значительно варьируются. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие – позже, пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет.

В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости – ощущение себя взрослым человеком, центральное новообразование младшего подросткового возраста. Отстаивая свои новые права, подросток ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто идет на конфликты с ними.

Кроме стремления к эмансипации, подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Появляются подростковая дружба и объединение в неформальные группы.

Благодаря интенсивному интеллектуальному развитию появляется склонность к самоанализу; впервые становится возможным самовоспитание. У подростка складываются разнообразные образы «Я», первоначально изменчивые, подверженные внешним влияниям. К концу периода они интегрируются в единое целое, образуя на границе ранней юности «Я-концепцию», которую можно считать центральным новообразованием всего периода.

Социальная ситуация развития и условия приобретения социального опыта. Определение места своего «Я» в более широкой системы социальных связей и отношений, начало профессионального самоопределения.

Анализ социального «Я» в модели будущего представлен очень незначительно. Несоответствие между достигнутым уровнем развития личности и социальной ролью школьника приводит к потребности доказывать свою независимость перед родителями, педагогами.

Группирование подростков со сверстниками обусловлено общими занятиями, внешкольными интересами, проведением свободного времени.

В этом возрасте необходим разносторонний положительный опыт общения, в том числе и со значимыми для подростка взрослыми. Подросток открывает для себя внутренний мир. Сложные переживания, связанные с новыми отношениями, свои личностные черты, поступки анализируются им.

Самовоспитание становится возможным в этот период благодаря тому, что у подростка развивается саморегуляция.

Старший школьный возраст: ранняя юность (16-18 лет)

Юность называют судьбоносным периодом жизни. Подросток стремительно выходит за рамки школьных интересов, почувствовав себя взрослым, разными способами пытается приобщиться к жизни старших. Приобретая самостоятельность, он остается все еще зависящим от родителей.

Оказавшись на пороге истинной взрослости, подросток устремлен в будущее, которое притягивает и тревожит его. Без достаточной уверенности в себе, принятия себя он не сможет сделать нужный шаг, определить свой дальнейший путь. Поэтому самооценка в ранней юности выше, чем в подростковом возрасте. Испытывает страх перед окончанием школы, необходимостью совершения самостоятельного выбора. Потеря временной перспективы развития (ориентация на настоящее и прошлое).

Юность - это период стабилизации личности. В это время складывается система устойчивых взглядов на мир и свое место в нем – мировоззрение. Отстаивание своей точки зрения связано с юношеским максимализмом в оценках.

Центральным новообразованием становится самоопределение, профессиональное и личностное. Подросток сам решает, кем быть и каким быть в своей будущей жизни. Решается задача - развитие готовности к жизненному самоопределению, что предполагает достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности.

Социальная ситуация развития и условия приобретения социального опыта. Юность завершающий этап первичной социализации. Деятельность и ролевая структура личности на этом этапе уже приобретают ряд новых, взрослых качеств. Психологическая готовность к принятию новой социальной роли и позиции. Главная социальная задача этого возраста- выбор профессии. Юноши испытывают огромные субъективные трудности при определении жизненных целей и перспектив.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей.

Процесс обучения связан с совершенствованием физических качеств занимающихся. В связи с этим необходимо учитывать возрастные особенности естественного развития детского организма. Незнание этих

особенностей может привести к низкой эффективности процесса обучения, потере интереса к занятиям каратэ, может нанести вред здоровью еще не окрепшего организма.

Старший дошкольный возраст (6 лет). Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше усваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанья по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

Развитие опорно-двигательного аппарата и физических качеств, происходит не одновременно. Нормирование двигательной активности проводится с учетом возрастнo-биологических особенностей детей.

Установлена определенная этапность развития двигательных качеств. Кроме того, существуют критические периоды в их развитии, на протяжении которых средства избирательно направленного физического воспитания могут дать максимальный эффект. Приуроченность критических периодов к хронологическому возрасту связана с половыми особенностями детей; она неодинакова для разных двигательных качеств.

Чувствительные фазы развития двигательной функции у детей школьного возраста (по А. А. Гужаловскому)

Физические качества	Возрастные периоды (лет)									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Сила	+	+	.	+	+	...
	+
Быстрота	+	...	+	+	+	+	+	+
	+	.	+	+	+	+	+	+

Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Статическая выносливость	+	+	...	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	..	.	+	+	+	...
Динамическая выносливость	+	+	+	+	+	+
	.	..	+	+	+	+	.	+
Общая выносливость	+	+	+	.	+	+	+	+	+	+
	+	...	+	...	+	...	+	...
Гибкость	+	+	+	+	.	+	.	..	+	..
	+	+	.	+	+	+	...	+	...	
Равновесие	+	..	+	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	...	+	+	+	+	+	+	+

Условные обозначения. + — субкритические и критические периоды; . — фаза низкой чувствительности; .. — фаза средней чувствительности; ... — фаза высокой чувствительности. В верхней строке представлены чувствительные фазы развития двигательной функции у мальчиков, в нижней - у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сензитивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Режим учебно-тренировочной работы.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Режимы учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки спортсменов

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ (д/сады)	НП			УТГ					ГСС	
		1 год обучения	СОГ	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	1 год обучения
1	Общая физическая подготовка	15	176	176	259	259	277	340	343	310	300	302
2	Специальная физическая подготовка	25	60	60	100	100	110	140	190	284	350	418
3	Технико-тактическая подготовка	25	40	40	60	60	70	70	70	70	70	418
4	Теоретическая Подготовка	5	17	17	20	20	25	32	25	30	30	20
5	Контрольно-переводные испытания, соревнования	-	15	15	25	25	30	34	50	80	110	34
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	12	20	20	10
8	Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	-	4	4	4	4	8	8	8	8	11	46
	Общее количество часов	70	312	312	468	468	520	624	728	832	936	1248

Продолжительность тренировочного занятия в спортивном объединении зависит от года обучения, возраста, квалификации каратистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер (педагог дополнительного образования) должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивного клуба в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, с учетом пожеланий родителей, а также с

учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Воспитанники спортивного клуба, достигнувшие определенных результатов на этапах многолетней подготовки переходят в спортивные школы в группы спортивного совершенствования на следующий этап. Этап демонстрации наивысших спортивных достижений начинается сразу после присвоения звания «Мастер спорта России». В ходе этапа талантливые каратисты становятся мастерами спорта международного класса, а особо одаренные достигают звания заслуженного мастера спорта.

Данная программа соответствует современным образовательным технологиям, отраженным в **принципах обучения:**

Научность обучения.

Принцип научности обучения заключается в необходимости формирования у обучаемых системы научных знаний, которые оказывают решающее влияние на развитие личности ученика, на характер его мыслительной деятельности.

Реализация принципа научности при обучении двигательным действиям предусматривает выполнение следующих требований:

- изучаемые двигательные действия должны восприниматься ученикам в их подлинном, неискаженном виде. Негативные последствия обучения в упрощенных условиях, часто встречающихся в спорте (изучение приемов борьбы на несопротивляющемся сопернике, в спокойной обстановке и т.д.), сразу же проявляются на соревнованиях, когда спортсмен во время схватки не может выполнить изучаемые действия на сопернике, оказывающем упорное сопротивление;

- обучаемый должен осознать и усвоить существенные признаки и свойства изучаемых двигательных действий, связи изучаемых действий с другими действиями и особенностями ситуаций и условий соревновательной деятельности;

- изучаемые двигательные действия не должны восприниматься как раз и навсегда утвердившиеся, не подлежащие усовершенствованию;

- в процессе обучения следует знакомить учеников не только с закономерностями решения двигательных задач, но и с доступными методами научного исследования, в частности биомеханическим анализом техники выполняемых приемов. Большое значение в связи с реализацией этого требования приобретают технические средства обучения (учебные фильмы, кинопрограммы, видеозапись и др.);

- учебный материал должен включать только достоверно установленные научные факты и знания;

- в процессе обучения следует использовать только принятые в науке термины. Овладение научной терминологией - одна из важнейших задач обучения.

Системность обучения.

Учебный материал должен отражаться в сознании обучаемого как целостная система связанных между собой основных знаний и умений. Реализация принципа систематичности предполагает овладение учебным материалом на трех уровнях: отражения, понимания, усвоения. На уровне отражения формируется общее представление об изучаемом предмете. На уровне понимания обучаемый овладевает теорией учебного предмета. На уровне усвоения достигается связь теории с системой упражнений, практических заданий и действий, тренировки.

Доступность обучения.

Принцип доступности обеспечивает успешное усвоение новых знаний и способов деятельности. Суть этого принципа состоит в том, что он отражает общенаучный принцип преемственности, последовательности и постепенности обучения, требует начинать изучение отдельных разделов с выявления уже имеющихся, сформированных ранее знаний, умений, навыков (входной контроль). Недостаточный уровень подготовки может существенно снизить успешность самостоятельной деятельности обучаемых и стать причиной формализма их знаний.

В сфере обучения двигательным действиям реализация принципа доступности требует соблюдения следующих требований:

- специфика и сложность решаемой двигательной задачи должны соответствовать физической подготовленности обучаемого;
- обучаемый должен понимать логику изучаемого двигательного действия и уметь сосредотачивать внимание на решающих условиях его выполнения;
- специфика и сложность изучаемого двигательного действия должны соответствовать психологической подготовленности обучаемого;
- средства, методы и формы организации обучения должны соответствовать уровню умственного развития, психологической и физической подготовленности обучаемых, т.е. обучаемые должны быть готовы к работе с учебным материалом;
- планирование усвоения материала для определенного контингента обучаемых должно осуществляться на максимально доступном для них уровне.

Доступность преподавания и возможность понимания и усвоения учебного материала зависят от уровня развития у обучаемых теоретического мышления и тех мыслительных операций, на основе которых дается объяснение.

В целом принцип доступности включает в себя три положения:

- доступность (сообщаемая система знаний должна основываться на имеющихся у обучаемых знаниях и опыте);
- достаточность (изучаемая система знаний должна быть достаточной для выявления достигнутого уровня развития обучаемых, способствовать их переходу на более глубокий уровень развития или создать заметные предпосылки для такого перехода);

- необходимость (изучаемый в конкретных условиях учебный материал должен быть необходим для решения задач последовательного развития обучаемых).

Наглядность обучения.

Наглядность не сводится к простому изображению или иллюстрированию изучаемого явления, а представляет собой более широкий комплекс средств, методов, приемов, обеспечивающих с одной стороны, более четкое и ясное восприятие сообщаемых знаний, а с другой стороны, формирует представление о взаимосвязи изучаемых явлений с реальной практикой.

В процессе обучения сложным двигательным действиям, составляющим основу спортивных единоборств, наглядность занимает особое место:

- она необходима для создания у спортсменов в процессе обучения правильных представлений о наиболее рациональных способах действий, взаимосвязи конкретных действий с целостной системой движений в соревновательном поединке и т.д.;

- она необходима в тех случаях, когда в процессе обучения создаются конкретные проблемные ситуации, которые требуют от учеников умения применять теоретические знания в условиях, максимально приближенных к реальной практике;

- в совокупности с практическими действиями наглядность является формой непосредственной подготовки учеников к активной, сознательной и творческой деятельности в процессе тренировочных занятий и на соревнованиях.

Реализация принципа наглядности требует:

- сопровождения показа тех или иных упражнений, элементов техники и тактики словесным комментарием, который позволяет организовать процесс восприятия должным образом и акцентировать внимание учеников на существенных признаках изучаемого движения;

- обеспечение при объяснении восхождения от наблюдения единичных особенностей движений (приемов) к осознанию признаков, общих для движений (приемов) данного класса, подкласса, группы и т.д. в соответствии с классификацией элементов техники и тактики каратэ и специальных упражнений бойца, а также к осознанию понятий и закономерностей способов выполнения, изучаемых движений, т.е. для реализации данного принципа необходимо обеспечить не только наглядность факта, но и наглядность закономерностей.

При обучении двигательным действиям принцип наглядности требует соблюдения ряда требований:

- формирование представлений об изучаемом двигательном действии должно осуществляться в определенной последовательности от смысла

системы действий к смыслу отдельного действия и от него к смыслу составляющих это действие операций;

- при изучении двигательных действий необходимо добиваться четкого понимания значения каждой изучаемой операции, каждой фазы движения;

- для формирования полноценного представления об изучаемом действии ученик должен не только увидеть, но и прочувствовать особенности выполнения этого действия, сформировать двигательное представление о нем, т.е. соединить образ мышечного ощущения со словом, которое его обозначает;

- формирование содержательного (технического) аспекта представления об изучаемом действии должно осуществляться от внешнего образа действия к образу его внутренней динамической структуры (взаимодействие работы нервно-мышечного аппарата);

- для качественного усвоения материала необходимо обеспечить восхождение от овладения способом решения отдельной двигательной задачи к умению конструировать двигательные задачи определенного типа путем наглядной демонстрации метода конструирования на конкретном примере. В частности, в качестве метода конструирования способов решения различных практических задач, характерных для киокушинкай каратэ могут успешно служить наглядные пособия со схемами систематизации и классификации различных элементов каратэ.

Сознательность и активность в обучении. Развитие творческой инициативы.

Сознательное отношение к учению выражает мотивационную сторону личности учащегося. Мыслительный процесс всегда внутренне мотивирован. Если у ученика нет желания и интереса к занятиям, если он не переживает успеха и неудачи, если он не видит практического смысла в процессе познания, то без всего этого от занятий не будет никакой пользы.

Для реализации данного принципа педагог должен:

- систематически возбуждать интерес к учебному материалу, теме, формировать познавательные потребности, повышать эмоциональность методических приемов обучения;

- знать потребности каждого ученика и формировать на этой основе мотивы и цели учебной деятельности;

- обеспечить осознанное выполнение учеником всех операций и действий. Ученик должен уметь в учебном задании: выделять на основе указаний преподавателя смысл и условия решения учебной задачи; решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия; самостоятельно переходить к изучению следующего раздела учебного материала после критичной оценки качества усвоения предыдущего задания;

- активно формировать и регулировать мотивы учения, стремясь постоянно выделять взаимосвязи изучаемого материала с требованиями реальной практики;

- обеспечить доступность учебного задания для каждого обучаемого.

В тоже время каждый новый материал должен иметь новизну и представлять определенную трудность для усвоения;

- снижать актуальность тех потребностей, которые не имеют отношения к решению учебной задачи;
- строить учебный процесс таким образом, чтобы усвоение последующего материала было затруднено без достаточного усвоения предыдущего;

Задача педагога в реализации принципа сознательности и активности заключается в том, чтобы создавать условия для повышения уровня общей познавательной активности обучаемого и придавать активности учения такую направленность, которая соответствовала бы учебной задаче и условиям обучения.

Прочность формируемых навыков и умений.

Прочность обучения означает длительное сохранение в памяти полученных знаний, формируемых умений и навыков. На длительность сохранения усвоенного материала влияют многие объективные и субъективные факторы: условия обучения, режима жизни, труда и отдыха учеников. Соблюдение данного принципа в обучении означает необходимость усиления положительных факторов и снижения роли отрицательных.

Содержание принципа прочности изучаемых знаний, формируемых умений и навыков определяется следующими основными положениями:

- необходимо выделять главное в учебном материале, то, что отражает наиболее существенные особенности данного учебного материала. Только в этом случае в сознании обучаемого возникнет логическая система взаимосвязанных, составных частей знаний, в которых он будет в состоянии выделить существенные, менее существенные, второстепенные и случайные связи;
- выделенное главное должно быть связано с тем, что обучаемый уже знает по изучаемой теме, иначе главное положение будет изолировано и потеряет значимость для обучаемого;
- изучаемые знания должны быть включены в систему взглядов и убеждений обучаемого, ибо только в этом случае они станут его внутренним достоянием;
- необходимо по мере возможности обеспечивать постоянную связь изучаемого учебного материала с упражнениями, тренировкой, практической деятельностью.

Индивидуализация обучения.

Основное положение принципа индивидуализации обучения состоит в том, чтобы наблюдаемые у учащихся индивидуальные различия в знаниях, структуре мышления и свойствах личности использовать для

более глубокого понимания общих психических особенностей учеников данной группы. На этой основе можно глубже обосновать содержание, методы и организацию учебных занятий. Индивидуальный подход означает не приспособление целей и основного содержания обучения к отдельным индивидам, а поиск и использование форм и методов работы с учетом индивидуальных особенностей для достижения целей обучения. В процессе обучения необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной системы, антропоморфологические признаки, уровень и темпы физического развития, физическую и двигательную подготовленность, индивидуальные физиологические особенности организма обучаемых.

Выделяют следующие индивидуальные особенности психики единоборцев (Ю.А. Киселев и А.Н. Ленц):

- особенности личности спортсмена (отношение к труду, к товарищам, к сопернику, к самому себе, приспособляемость к новым условиям жизни, интересы);

- уровень развития волевых качеств (целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность) в условиях соревнований и тренировочной деятельности;

- показатели устойчивости психики в ходе соревнований (умение настроиться на поединок, "выложиться" как в бою, так и в отдельном ее отрезке, комбинации, приеме, способность к обоснованному риску, умение противостоять жестким и даже грубым действиям противника, способность к восстановлению и отдыху).

Важное значение для успешного решения проблем индивидуализации процесса обучения имеет учет особенностей мотивации обучаемых как основы для формирования активного отношения к действительности. Глубокое понимание общих психических, биологических, физических, возрастных особенностей учеников, обеспечивает успешность усвоения учебного материала, способствует формированию высокого уровня их интеллектуального и нравственного развития.

Формы и методы обучения.

Работа спортивных объединений планируется в следующих формах: общий годовой план (календарный план), учебный план объединения, тематический рабочий план учебной группы, план каждого занятия.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных объединениях являются: групповые занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров-инструкторов.

Исходя из цели, занятия каратистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным *организационным формам тренировочных занятий*: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка каратистов.

Развитие специальных физических качеств проводится параллельно общефизической подготовке.

Многokратное повторение является основным принципом обучения. Педагог использует личный показ изучаемых приемов и упражнений, демонстрацию техники старшими учениками.

При однообразном характере тренировки, выполнении повторяющихся тяжелых упражнений у учеников снижается работоспособность, появляется утомление, рассеивается внимание. Включение в занятие *подвижных и спортивных игр* позволяет за счет изменения вида деятельности преодолеть накопившуюся усталость, вновь повысить работоспособность и внимание.

Игры способствуют развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентации, формируют волю к победе и навыки взаимопомощи, улучшают реакцию и сообразительность. развивают координацию движений, совершенствуют рациональную спортивную технику и групповую тактику.

Состязательный характер игр позволяет задействовать эмоциональный компонент деятельности каждого участника игры. Победа в командных играх и эстафетах поднимает настроение учеников, вселяет уверенность в собственных силах, укрепляет коллективизм и чувство взаимопомощи.

Благодаря большому разнообразию игр тренер может регулировать вид и объём нагрузки исходя из задач конкретного тренировочного периода, а также в соответствии с возрастом и возможностями учеников.

Теоретическая подготовка планируется в соответствии с содержанием практических занятий, она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, показа видеофильмов, таблиц, связанных с усвоением различных знаний в области философии, охраны здоровья учащихся, изучение соответствующей литературы.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Основными методами словесного изложения являются методы устного и письменного изложения. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

Объяснение - применяется при разучивании упражнений, приемов и др. При объяснении тренер раскрывает последовательность действий, закономерности, лежащие в основе деятельности или обосновывает выдвигаемый для изучения тезис.

Инструкция дается в виде сообщения ученику, задачи деятельности, последовательности отдельных действий при построении тренировки, ведении схватки, и в других случаях.

Рассказ — применяется для изложения отдельных вопросов теоретического курса, разборе деятельности каратиста в соревнованиях. Изложение проводится, как правило, с использованием картины ситуации, в которой действует «герой». Рассказ предполагает, что занимающиеся должны запомнить излагаемые сведения, без записи. Поэтому основное требование к рассказу - эмоциональность, яркость, образность воссоздаваемой картины событий. Не следует насыщать рассказ большим количеством фактов, цифр, которые не могут запомнить ученики. Весь материал должен быть увязан в стройную, логическую систему, чтобы,

вспомнив один факт, ученик мог восстановить всю картину и последовательность событий, фактов, изложенных в рассказе.

Беседа - применяется, когда тренер-преподаватель использует ранее приобретенные знания занимающихся для того, чтобы их систематизировать и дополнить, научить применять знания на практике, излагая их. К беседе прибегают чаще всего при разборе соревнований, правил, прошедших тренировок и т. п.

Можно предусмотреть включение в беседу «спорных» вопросов. Таких, которые могут быть поняты иначе или которые иначе понимают некоторые ученики. Это значительно активизирует беседу, что способствует запоминанию, усвоению сообщаемых сведений.

Метод беседы позволяет активизировать занимающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на вопросы и правильно излагать свои знания.

Лекция — применяется для изложения содержания теоретических тем курса. При подготовке лекции сначала определяется тема, затем составляется план, где намечаются основные разделы темы и вопросы, которые следует осветить. В соответствии с планом составляются тезисы лекции. Они содержат определение основных понятий, формулировки важных мыслей. Лекция, как правило, должна иллюстрироваться наглядными пособиями, для этого можно использовать технические средства. Поэтому при подготовке лекции следует предусмотреть и подготовить иллюстративный материал, наглядные пособия и др.

Если материал лекции будет далее закрепляться на практических, семинарских занятиях, то отдельным занимающимся или всем вместе дают задания для подготовки к предстоящему занятию.

С детьми шести лет реализация программы физического воспитания по киокушинкай каратэ ориентируется на использование щадящих гигиенических полезных средств и методов, следуя гуманистическим тенденциям, заложенным в принципах оздоровительной направленности и гармонического развития личности. В курсе обучения каратэ *подвижные игры* являются важной частью тренировочного процесса для этой категории занимающихся.

Вариативность средств и методов обучения положительно сказывается на эффективности воспитательной работы.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение должно быть доказательным. 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

выносятся с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе.

Поощрение и наказание 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.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. 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 на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного каратиста.

Освоению высоких тренировочных нагрузок в Киокушинкай каратэ способствует специальные восстановительные мероприятия.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом лечебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

Средства и методы психической коррекции направлены в основном на изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственно предсоревновательной подготовки).

Общая психологическая подготовка решает задачи:

- совершенствования мотивов спортивной тренировки;

- создания позитивного отношения к тренировочному процессу;
- развития лучших сторон спортивного характера и компенсации (нивелирования) его слабых сторон;
- формирования психических компонентов тактических навыков;
- развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу - оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивности, эмоциональной возбудимости и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спортсмена.

На выбор конкретных средств и методов психолого-педагогической помощи воспитанникам существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей спортсмена.

Психологические средства включают в себя обучение принципам психорегулирующей тренировки. Психорегулирующая тренировка в системе спортивной подготовки каратистов рассматривается как одна из важных сторон здоровьесберегающей направленности тренировки.

В процессе психорегулирующей тренировки решаются следующие задачи:

- 1) Создание предпосылок для максимальной мобилизации потенциальных возможностей каратистов в предстоящих занятиях;
- 2) Психофизиологическая релаксация после напряженных тренировочных занятий и учебных поединков;
- 3) Формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение в спортивной деятельности и здоровый образ жизни.

Наиболее реальные пути психологической помощи спортсмену являются консультации со стороны психолога.

К Медико-биологическим методам восстановления относятся: полноценность и сбалансированность пищи, режим питания, факторы физического воздействия – различные виды мануальной терапии, использование бани, различных ванн и физиотерапевтических процедур, а также прием натуральных и фармакологических препаратов, способствующих нормализации самочувствия и физической подготовленности спортсмена.

Методы контроля

Педагогический и медико-биологический мониторинг является одним из условий эффективного формирования ценностных ориентаций юных спортсменов-каратистов на здоровьесбережение в процессе тренировочных занятий и в соревновательной деятельности. Он обеспечивает:

- контролирующую функцию за состоянием здоровья;
- возможность текущей коррекции приемов и средств спортивной тренировки, которыми можно добиться снятия негативных или усиления позитивных влияний на функциональное состояние спортсмена-каратиста.

В содержание мониторинга входит:

- 1) Оценка текущих изменений функционального состояния спортсменов;
- 2) Периодическое, глубокое медико-биологическое обследование спортсменов с привлечением специалистов врачебного контроля;
- 3) Определение уровня адаптивных резервов сердечно-сосудистой системы, темпов прироста выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движений;
- 4) Разработка и практическое применение средств коррекции тренировочного процесса в направлении сохранения его здоровьесберегающих основ.

Педагогический контроль

Педагогический контроль является основным для получения информации. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях и тренировках.

Основными методами педагогического контроля являются *педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты)*, характеризующие различные стороны подготовленности юных каратистов.

Тестирование физического состояния детей и подростков при обучении киокушинкай каратэ позволяет:

- выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей;
- оценивать качество технической и тактической подготовленности;
- сравнивать подготовленность отдельных учащихся и целых групп;
- проводить спортивный отбор: для занятий, для участия в соревнованиях;
- осуществлять объективный контроль за тренировкой;

- выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения. форм организации занятий;
- обосновывать нормы физической подготовленности.

Сроки тестирования согласуются с программой спортивного объединения, которая предусматривает обязательное двухразовое тестирование общей физической подготовленности учащихся. Первое тестирование рекомендуется провести на второй-третьей неделе после начала занятий, а второе - за две недели до окончания учебного года. Тестирование специальной физической и технико-тактической подготовленности необходимо проводить более часто, а именно в начале и в конце освоения тематических разделов программы. Если тестирование проводится во время учебно-тренировочного занятия, а не на отдельно отведенном занятии, то его направленность необходимо увязать с содержанием занятия.

Для определения исходного уровня и динамики *общей физической и специальной подготовленности* обучающихся рекомендуется комплекс показателей, которые желательно учитывать на различных этапах отбора в киокушинкай каратэ и тестирование на ОФП, СФП

Комплексы показателей и контрольных упражнений приведены в приложении.

Для тестирования *уровня технико-тактической подготовленности* проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп арсенала боевого каратэ (удары руками, ногами, техника самозащиты и т.д.). Оценивается знание терминологии каратэ, умение правильно выполнить все элементы школы каратэ. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования *КЮ-тесты*.

Присвоение КЮ-квалификаций спортсмену является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении. Кю-квалификации объединены в программе, в отдельный параграф, в котором раскрыты: форма, методика и ее требования к проведению.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет успеваемости путем: текущей оценки усвоения изучаемого материала.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае педагог проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выясняет какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими, рубежными. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль проводится при подготовке к соревнованиям (по знанию

положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др).

Для проверки усвоения теоретического материала программы организуют зачеты.

Показателем прогрессивного обучения Киокушинкай каратэ является участие в соревнованиях различных уровней и квалификации.

Контроль соревновательной деятельности осуществляется тренером в виде педагогического наблюдения. Чаще всего он наблюдает визуально или фиксирует происходящее с помощью видеосъемки. После соревнований полученные результаты наблюдения действий каратистов анализируются.

Анализ боев служит ориентиром в построении тренировочных поединков на занятиях. Он также дает информацию для построения тактики боев с вероятными противниками в предстоящих соревнованиях. Для этого на тренировке проводится моделирование возможной ситуации, которая может сложиться в боях с вероятными противниками. Таким образом, корректируется навык ведения поединков.

Степень развития моральных качеств каратиста проверяется педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества.

При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксацию моральных качеств с записью осуществляют на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

Для контроля динамики физического развития, спортивных результатов и показателей подготовленности на каждого спортсмена необходимо заполнять карту, представленную в приложении. Эта карта выдается спортсмену при окончании спортивного объединения, либо при переходе в другое спортивное объединение.

Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс. Контроль позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результат своего труда, что создает хороший психологический климат в коллективе.

Система учета работы спортивного объединения и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки имеет важное значение. Учет показателей позволяет следить за состоянием различных

сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса.

Основными документами учета в спортивных объединениях являются: 1) журнал учета занятий; 2) журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту; 3) протоколы соревнований; 4) личные карточки и врачебно-контрольные карты учащихся.

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;

Ежегодные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных каратистах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена.

В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных воздействий.

В процессе медицинского контроля - всесторонней диагностики, оценки уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, врачи назначают необходимые лечебно-профилактические, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Ожидаемые результаты.

В результате прохождения программы ожидаются следующие результаты:

- укрепление и сохранение здоровья у обучающихся, корректировка недостатков их физического развития;
- сформированность устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости), повышение уровня физической подготовленности;
- овладение основами техники каратэ, формирование специальных способностей для успешного овладения техникой и тактикой киокушинкай каратэ, успешного участия в соревнованиях различного ранга;
- активизация познавательных функции в сфере физической культуры, здоровьесберегающих технологий;
- сформированность положительных черт характера, нравственных и волевых качеств (настойчивости, самостоятельности, смелости, честности, взаимопомощи, трудолюбия), воспитание ответственность и профессионального самоопределения.
- сформированность в эмоционально-ценностных отношениях:
 - отношение к себе:
 - ✓ реализация личных потребностей и интересов на основе соблюдения норм и правил, регулирующих социальную активность человека в различных видах деятельности;
 - ✓ объективная оценка возможности реализации своих потребностей в конкретной жизненной ситуации;
 - ✓ значимость собственной личности при взаимодействии с другими людьми;
 - ✓ потребность в самореализации, самоутверждении;
 - ✓ ценность успеха как условия соединения индивидуальных интересов и общественных потребностей.
 - отношение к другим:
 - ✓ уважительное отношение к индивидуальным особенностям каждого;
 - отношение к миру:
 - ✓ ценность активной позиции в решении актуальных проблем современной общественной жизни.

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения приведены в таблицах приложения. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий спортсменов.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования должны выполнять спортивно-технические нормативы, нормативы по специальной физической подготовке, а также выполнить спортивный разряд.

Учебно-тренировочные группы	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Выполнение спортивного разряда	2-й юношеский	1-й юношеский	2-й спортивный	1-й спортивный

Группы спортивного совершенствования	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Выполнение спортивного разряда (звания)	КМС	МС	МС, МСМК

3. Учебно-тематические планы по годам обучения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ

1.1. Нормативно-правовая база, регламентирующая ведение образовательного процесса.

Учебный план составлен на основании закона РФ “Об образовании”, типового положения “Об образовательном учреждении дополнительного образования детей”, методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Учебный план составлен с учётом образовательных потребностей детей, родителей и

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ (д/сады)	НП				УТГ					ГСС
		1 год обучения	СОГ	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	1 год обучения
1	Общая физическая подготовка	15	176	176	259	259	277	340	343	310	300	302
2	Специальная физическая подготовка	25	60	60	100	100	110	140	190	284	350	418
3	Технико-тактическая подготовка	25	40	40	60	60	70	70	70	70	70	418
4	Теоретическая Подготовка	5	17	17	20	20	25	32	25	30	30	20
5	Контрольно-переводные испытания, соревнования	-	15	15	25	25	30	34	50	80	110	34
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	12	20	20	10
8	Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	-	4	4	4	4	8	8	8	8	11	46
	Общее количество часов	70	312	312	468	468	520	624	728	832	936	1248

возможностей образовательного учреждения в соответствии с лицензией.

1.2. Общая характеристика образовательного процесса.

Целью образовательного процесса в МАОУ СОШ №3 на 2019-2020 учебный год является воспитание всесторонне развитой личности

учащихся, физически совершенной, владеющей умениями и навыками, умеющей применять эти навыки в соревновательной деятельности. Для достижения поставленной цели, с учетом опыта, МАОУ СОШ №

3 планирует решить следующие задачи:

- на этапе начальной подготовки приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных способностей.

-на этапе учебно-тренировочной подготовки планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств.

-на этапе спортивного совершенствования повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей); постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование

-принять участие в соревнованиях вышестоящего уровня по календарному плану соревнований.

Учебный план составляется заместителем директора спортивной школы по учебно-воспитательной работе. Продолжительность учебного года 52 недели. 46 недель в режиме непосредственной работы школы и 6 недель в режиме организации летней оздоровительной кампании и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. В июне-августе (в период каникул) в режиме спортивно-оздоровительного лагеря происходит переход одноразовых к двухразовым тренировкам в день. Это обеспечит возможность усвоить необходимый объем учебно-тренировочных нагрузок.

Учебный план рассчитан на 6-и дневную рабочую неделю. Часовая нагрузка определена нормативно-правовыми документами и возрастной категорией учащихся.

Учебный план составляется в соответствии с программой и в свое содержание включает теоретическую подготовку и практические занятия. Учебный план составляется в часах, которые распределены по этапам подготовки или годам обучения, в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы. Это позволяет обеспечивать преемственность и единое направление учебно-тренировочного процесса на всем протяжении обучения в спортивной школе.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Распределение в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. На основе учебного плана тренер-преподаватель планирует свой тренировочный процесс для каждой группы или учащегося. Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла. Годичный цикл делится на три периода – подготовительный, соревновательный, переходный (с учетом календаря соревнований). Продолжительность периодов годичного цикла может быть различной и зависит от главной задачи годичного цикла – освоения новой программы, а также от календарного плана соревнований. Однако следует подчеркнуть, что как бы не было совершенно планирование, оно само по себе не может обеспечить эффективную подготовку Мастера спорта экстра класса. Для этого необходимо, помимо педагогического мастерства, знания закономерностей возрастного развития юных спортсменов, современной техники исполнения упражнений и передовой методики обучения.

Контроль за выполнением учебного плана ведется заместителем директора и инструктором-методистом: через проверку журналов, посещения тренировочных занятий (где отслеживается стабильность состава занимающихся в группах, диагностика индивидуальных показаний развития физических качеств, уровень гигиены, освоение основ техники в избранном виде спорта, освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренный программами по видам спорта с учетом возрастных особенностей, а также освоение теоретического объема программы, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.)

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода задач подготовки. Общий годовой объем учено-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами и подушной оплаты труда, может быть сокращен на 25%.

4. Содержание изучаемого курса на различных этапах подготовки.

**Содержание спортивно-оздоровительного этапа для детей 6-7 лет.
Тема 1. Введение.**

Основные требования к занимающимся в каратэ. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности на татами. Ритуал До-дзэ. Дисциплина и ее значение. Правила подвижных игр для младшего школьного возраста. Обязанности дежурного.

Тема 2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития каратэ. Гигиенические знания. Закаливание. Основные команды, подаваемые в каратэ. Правила обращения к учителю, друг к другу, к старшим. Основы техники. Основные ударные поверхности рук, ног.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Координация движений: освоение строевых упражнений, построение в одну шеренгу и в одну колонну, расчет на «первый, второй».

Освоение навыков ходьбы: ходьба с разным положением рук, разными способами, с изменением направления и скорости. Подвижные игры с применением бега, эстафеты. Освоение навыков прыжков: прыжки на одной ноге, на двух, на месте с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед и назад, в длину с места; прыжки с разбега с приземлением на две ноги; прыжки через плоские препятствия, через скакалку, через партнера, стоящего на корточках, многоразовые прыжки.

Освоение навыков акробатических упражнений: кувырки вперед и назад, кувырок вперед через плечо, передний и задний мосты, упражнения «тачка», «лягушка», «катапульта», стойки на лопатках. Освоение навыков висов и упоров: вис на перекладине до 20 сек., раскачивание в висе на перекладине, отжимание в упоре лежа.

Освоение навыков в ловле и броске мяча: подвижные игры с мячом, эстафеты с ловлей и передачей мяча, метание малого мяча с различными заданиями.

Развитие ловкости: имитация различных движений: пловца, лесоруба, гребца, баскетболиста и т.д. Подвижные игры: «колонки», «пятнашки», «ястреб и курица», «неуловимый нинзя».

Развитие скорости.

Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования по бегу на расстояние 60 м., эстафеты. Игры: «Третий лишний», «Успей поймать».

Развитие силы.

Отжимание в упоре лежа, упражнения на развитие силы мышц пресса, приседания, подъем коленей к груди на перекладине, перетягивание каната, спарринг по упрощенным правилам.

Развитие выносливости.

Прыжки на скакалке, бег. Подвижные игры на развитие выносливости.

Развитие гибкости.

Упражнение на растяжку и гибкость, на увеличение подвижности суставов. Наклоны, прогибы, вращения, полушпагаты. Комплекс упражнений на развитие гибкости в парах, махи руками и ногами.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальной координации. Бег змейкой, забегание за партнера. Отжимание на скорость, за 10 сек.. Комплекс упражнений на развитие силы мышц пресса. Упражнение «тачка». Подвижные игры «крокодилъе», «Охота на черепах».

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Тачиката (стойки): хейсоку дачи, мусубу дачи, хэйко дачи, шидзен дачи, учиха-чиджи дачи, санчин дачи, дзэнкуцу дачи, кибэ дачи, цуруаши дачи.

Цуки (удары кулаками): сэйкэн чудан цуки, сэйкэн джодан цуки, сэйкэн аго учи, сэйкэн шита цуки, сэйкэнкаги цуки, хидзо учи, уракэн гамэн учи, уракэн саю учи, уракэн хидзо учи, уракэн маваши учи, шуто гамэн учи, шуто сакоцу учи, шуто сакоцу учикоми, шуто хидзо учи, шуто учи учи.

Укэ (блоки): джодан укэ, чудан сото укэ, чудан учи укэ, гэдан барай, учи укэ гэдан барай.

Гэри (удары ногами): маэ кэагэ, учи маваши, сото маваши, хиза гэри, кин гэри, маэ гэри, маваши гэри, ёко кэагэ, ёко гэри, канзэцу гэри, уширо гэри.

Идо (основные передвижения)

В дзэнкуцу дачи передвижения вперед и назад, поворот с добавлением одной техники (цуки, гэри, укэ). Например: дзэнкуцу дачи + сэйкэн ой цуки или гяку цуки.

Ката

Тайкёку соно ичи и ни, сокуджи тайкёку соно ичи.

Кумите

Якусоку кумите:

- блок рукой против атаки рукой (цуки);
- блок ногой против атаки рукой;
- блок рукой против удара ногой;
- блок ногой против атаки ногой.

Джиу кумите – 30 с.

Критерий: рэйги (спокойствие, позиция)/ камаэ (готовность)/ кий.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Игры на знакомство. Разминка. Психологическая направленность разминки. Положительные и отрицательные качества характера.

Тема 7. Контрольные соревнования.

Групповые эстафеты, соревнования.

Тема 8. Контрольно-переводные нормативы.

Тестирование ОФП, кю-тесты.

Тема 9. Медицинское обследование.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа.

Тема 1. Введение.

Основные требования к занимающимся в каратэ. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности на татами. Ритуал До-дэ. Дисциплина и ее значение. Правила обращения к учителю, друг к другу, к старшим. Правила подвижных и спортивных игр. Обязанности дежурного.

Тема 2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития каратэ. Гигиенические знания. Закаливание. Режим жизни и питания. Разминка. Краткие сведения о строении и функциях организма. Основные команды подаваемые в каратэ. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Основные ударные поверхности в каратэ. Основные виды позиций. Изучение основ спортивной тренировки.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку-рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

Разминка каратита. Разминка в движении по татами. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине.

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гантелями. Упражнения с гирями выполняются различных положениях: стоя, сидя, лежа.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Растягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)
Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами — ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Упражнения с поясом (скакалкой).
Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости.

Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Игровой комплекс на развитие специальных физических качеств.

Командные подвижные игры. «Захват мячей», «Прорыв обороны», «Регби на коленях», «Грубый баскетбол», «Перетягивание каната», «Переталкивание шеренгами», «Боевые слоны», «Купцы и пираты», футбол теннисным мячом.

Командные эстафеты.

Варианты беговых эстафет:

- а) каждый участник пробегает свою дистанцию не один, а два, три раза (челночный бег);
- б) участники пробегают дистанцию с каким-либо предметом в руках (эстафетная палочка, теннисный мяч, боксерская лапа), на финише передавая его следующему участнику;
- в) бег выполняется не по прямой линии, а по усложненной траектории, например, по квадрату;
- г) эстафета выполняется вверх-вниз по лестнице, по холму, по пересеченной местности (с буграми, кочками, канавами, ямами), в лесу между деревьями, по колено в воде (на реке).

Варианты беговых эстафеты с заданиями: В этих эстафетах участники, выполняя различные задания, помимо быстроты должны продемонстрировать ловкость, силу, координацию, чувство баланса.

Варианты:

- а) в руке участника ракетка для настольного тенниса, на которой во время движения он должен удерживать теннисный шарик. При каждом падении шарика участник отжимается от пола 1-2 раза, после чего продолжает бег;
- б) то же, но необходимо непрерывно подбивать шарик ракеткой снизу;
- в) на определенных рубежах дистанции или на поворотном пункте участники выполняют оговоренные физические упражнения: отжимания, приседания, подъемы корпуса сидя, бросок камня или набивного мяча в цель и т.п.;
- г) на вытянутых руках держать 2 набивных мяча. При падении одного или обоих мячей отжаться от пола 2 раза;
- д) бежать, положив на голову боксерскую лапу, руками не помогать. При падении лапы – отжимания;
- е) вести ногами теннисный мяч;
- ж) во время бега участники перепрыгивают через препятствия, например, поставленные поперек направления движения гимнастические скамейки;
- з) на поворотном пункте необходимо выполнить 5-10 оговоренных ударов в воздух или по макиваре;
- и) на бегу гимнастической палкой гнать перед собой теннисный мяч;
- к) на поворотном пункте выполняется кихон-ката на какой-либо кю или

Тайкёку.

Эстафеты с преодолением дистанции сразу двумя членами команды.

Варианты:

- а) переноска партнера на спине;
- б) переноска партнера на руках;
- в) ходьба на ладонях, кулаках, пальцах, запястьях, локтях. Партнер сзади держит за ноги;
- г) прыжки на двух ладонях (вперед, назад, боком). Партнер сзади держит за ноги;
- д) парные кувырки в положении «голова к ногам». Выполнять на матах;
- е) перемещение «паук с паучонком». Один партнер находится на четвереньках, другой подтягивается к нему снизу, обхватывая ногами спину, а руками держась за пояс на пояснице;
- ж) партнеры бегут, держась за руки. Этот вариант можно выполнять не только парами, но и в тройках, четверках;
- з) партнеры связаны веревкой (поясом) в положении «спина к спине»;
- и) партнеры находятся лицом друг к другу, руки за спиной. Между их животами помещается мяч. Они должны перемещаться, не позволяя мячу упасть на пол, при этом помогать себе руками запрещается. При падении мяча оба участника отжимаются от пола;
- к) партнеры находятся спинами друг к другу, руки на животе или скрещены на груди. Они должны перемещаться, удерживая мяч между поясницами или затылками, не помогая руками. При падении мяча - отжимания от пола.

Эстафеты с особыми видами перемещений

Варианты:

- а) Перемещение ползком (на животе, на спине).
- б) Перемещение прыжками на корточках (можно выполнять сразу всей командой, при этом каждый держится руками за пояс переднего партнера).
- г) Перемещение переворотом «солнце».
- е) Перемещение «дриблингом» (подскоками в упоре на ладонях).
- ж) Перемещение прыжками в фронтальной киб-дате.
- п) Прыжки со связанными ногами.
- р) Проползание под шеренгой партнеров, стоящих на гимнастическом мосту.
- с) Пробегание по животам лежащих на спине вплотную друг к другу партнеров.
- у) Перемещение всей колонны «иноходью». Партнеры стоят вплотную друг за другом, каждый обнимает переднего партнера за талию. Во время движения все одновременно шагают только левыми, затем только правыми ногами и т. д.

Игры без деления на команды. «Подвижное кольцо», «Завладеть предметом», «Раскручивание веревки», скоростные состязания, «Втянуть в круг», «Сильная кисть», «Накручивание шнура», «Самый терпеливый и выносливый»

Тема 5. Техничко-тактичэская подготовка.

Техника 10-го и 9-го кю

Кихон (основы)

Тачиката (стойки): кокуцу дачи, нэкоаши дачи.

Идо (основные передвижения). Кокуцу дачи (нэкоаши дачи): передвижение вперед и назад, поворот, например: кокуцу дачи + чудан учи укэ. Повторение той же техники, например: дзэнкуцу дачи + сэйкэн ой цуки (два раза), дзэнкуцу дачи сэйкэн чудан санбон цуки.

Ката. Тайкёку соно сан, сокуджи тайкёку соно ни и сан.

Кумите

Якусоку кумите:

- блок рукой против атаки рукой;
- блок ногой против атаки рукой;
- блок рукой против удара ногой;
- блок ногой против атаки ногой.

Джиу кумите – 30 с.

Критерий: рэйги / камаэ / кий.

Техника (8-го и 7-го кю)

Кихон (основы)

Тачиката (стойки): какаэши дачи.

Цуки (удары руками): тэцуи, нукитэ, шотэй.

Укэ (блоки): моротэ укэ, маваши укэ, шуто маваши укэ.

Кокю хо (техника дыхания): ибуки.

Идо (основные передвижения): кокуцу дачи, шуто маваши укэ, сэйкэн гяку цуки.

Санчин дачи: передвижение вперед и назад, например: санчин дачи + сэйкэн чудан гяку цуки.

Киба дачи: передвижение боком вперед и назад (маэ коса, уширо коса), поворот, кибачи дачи, например: кибачи дачи джун цуки, тэцуи.

Комбинация: цуки и гэри, например: дзэнкуцу дачи + маэ гэри + сэйкэн чудан цуки

Ката. Пинан соно ичи и ни, санчин.

Кумите

Якусоку кумите: укэ кэаши (блок и контратака).

Атака противника, блок, контратака с использованием форм атаки, блоков и ударов, например: рука, рука, рука / рука, рука, нога / рука, нога, рука / нога, рука, рука / рука, нога, нога / нога, нога, рука / нога, рука, нога / нога, нога, нога.

Джиу кумите – 60 с.

Критерий: рэйги / камаэ / кий / скорость / сила / запас жизненных сил (кокю) / укэ кэаши.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Игры на знакомство. Разминка. Психологическая направленность разминки. Положительные и отрицательные качества характера.

Воспитание морально-волевых качеств обучающихся. Упражнения на преодоление психологических трудностей: чувств, эмоций:

- не есть за 2 часа до занятий и 1 ч. после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);
- преодолевать чувство жажды – не пить воду в процессе занятий;
- задержка дыхания (не более 1,5 мин.);
- преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намечанное время;
- преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходиться на занятие во время, соблюдать режим;
- преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;
- преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин.);
- преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 сек.), другие статические положения – 1 мин.;
- игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться;
- преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся;
- преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду, самому остаться без этого;
- преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;
- сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;
- сдерживать азарт. Прекращать игру или бой, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);
- преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);
- преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно).

Тема 7. Контрольные соревнования.

Групповые эстафеты, соревнования.

Тема 8. Контрольно-переводные нормативы.

Тестирование ОФП, кю-тесты.

Тема 9. Медицинское обследование.

Первичный, ежегодный, дополнительные.

Содержание этапа начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с

использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

Тема 1. Введение.

Каратэ как система физического воспитания. Биография М.Ояма; правила поведения; этикет принятые Всемирной организацией Киокушинкай каратэ; Киокушинкай каратэ в России. Выдающиеся российские чемпионы. Техника безопасности при занятиях каратэ. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Тема 2. Теоретическая подготовка.

Гигиенические знания. Закаливание. Режим жизни и питания. Дисциплина и самодисциплина– традиционная черта бойца школы боевых искусств. Основы техники и тактики каратэ. Ступени знаний: Цвета поясов на начальном этапе обучения. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Врачебный контроль. Правила соревнований.

Тема 3. Общефизическая подготовка.

На общую физическую подготовку отводится 70% времени от всей физической подготовки.

Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений. Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров подряд. Выполнение заднего моста из стойки с помощью партнера.

Ходьба на руках до 3 м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом.

Упражнения с гантелями до 1,5 кг.

Освоение навыков вися и упоров. Раскачивание и отжимание на брусках 3-5 раз.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Бег с прыжками.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

На специальную физическую подготовку отводится 30-40% времени от всей физической подготовки. Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость.

«зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой.). Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Задание на точность дифференцирования силовых временных и пространственных параметров.

Спарринг по заданию. Уход от партнера по звуковому сигналу. Выполнение удара с уходом в сторону.

Игры для развития вестибулярного аппарата.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

На технико-тактическую подготовку каратистов отводится 40-45 % времени. Обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков. Изучение техники Киокушинкай каратэ (10-й и 9-й кю).

Кихон (основы)

Тачиката (стойки): кокуцу дачи, нэкоаши дачи.

Идо (основные передвижения)

Кокуцу дачи (нэкоаши дачи): передвижение вперед и назад, поворот, например: кокуцу дачи + чудан учи укэ. Повторение той же техники, например: дзэнкуцу дачи + сэйкэн ой цуки (два раза), дзэнкуцу дачи сэйкэн чудан санбон цуки.

Ката. Тайкёку соно сан, сокуджи тайкёку соно ни и сан.

Кумите

Якусоку кумите:

- блок рукой против атаки рукой;
- блок ногой против атаки рукой;
- блок рукой против удара ногой;
- блок ногой против атаки ногой.

Джиу кумите – 30 с.

Критерий: рэйги / камаэ / кийай.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена:

- коллективизм (товарищество, взаимопомощь, доброжелательность);
- дисциплинированность (точность, честность, скромность, уважительное отношение к человеку);
- общественная активность;
- трудолюбие;
- принципиальность;
- гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Сознательное преодоление трудностей объективного и субъективного характера. Упражнения на релаксацию.

Тема 7. Контрольные соревнования.

Участие в 3 учебных соревнованиях.

Тема 8. Контрольно-переводные нормативы.

Выполнение квалификационных нормативов, согласно КЮ-тестам, ОФП.

Тема 9. Медицинское обследование.

Содержание учебно-тренировочного этапа 1-го 2-го года обучения.

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл, включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней подготовке повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Тема 1. Введение.

Основные требования техники безопасности в зале, на занятиях и в быту. Правила поведения на занятиях по ОФП с целью предупреждения травматизма. Результаты последних соревнований: Первенство и Чемпионат России, Первенство и Чемпионат Мира.

Тема 2. Теоретическая подготовка.

Основные принципы технических действий в каратэ. Этикет, ритуалы и терминология, принятые в боевых искусствах Японии. Ступени знаний: путь от ученика к мастеру. Терпение и дисциплина – ключ к счастью и самореализации в жизни. Кодекс чести и традиционная самурайская мораль. Принципы бусидо: прямота, мужество, доброта, вежливость, искренность, отрешенность, честь, верность долгу, скромность, уважение, самоконтроль, доброжелательность.

Планирование учебно-тренировочного процесса. Методы построения тренировочного занятия: разминка, основная, заключительная часть.

Физиологические основы тренировки. Значение режима дня для спортсмена. Закаливающие процедуры. Восстановительные мероприятия. Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника тренировки. Правила, этикет соревнований. Их организация и подготовка.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Время, отведенное на общую физическую подготовку составляет 53% от всей физической подготовки.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Подтягивание, отжимание, силовые упражнения с резиновыми жгутами. Упражнения и комплекс упражнений для развития силы, выносливости основных групп мышц, подвижности суставов, растяжки, шпагаты. Кроссы 1,5-3 км.

Атлетическая подготовка.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Ориентировочное соотношение времени на специальную физическую подготовку составляет 47% от всего времени на физическую подготовку.

Тренировка в режимах учи-коми, рандори, якусоку рэнсю, кихон-кумитэ со скакалкой, отягощениями, резиновым бинтом. Упражнения для развития взрывной силы, выносливости и специальной координации. Упражнения на снарядах.

Система упражнений по коррекции и уточнению движений. Задание по оценке макроинтервалов времени для совершенствования временной точности движений.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Соотношение времени на технико-тактическую подготовку к физической подготовки составляет 55%.

Изучение основ Киокушинкай каратэ. Базовый кихон. Тачиката (стойки): кокуцу дачи, нэкоаши дачи. Идо (основные передвижения). Кокуцу дачи (нэкоаши дачи): передвижение вперед и назад, поворот, например: кокуцу

дачи + чудан учи укэ. Повторение той же техники, например: дзэнкуцу дачи + сэйкэн ой цуки (два раза), дзэнкуцу дачи сэйкэн чудан санбон цуки. Ката. Тайкёку соно сан, сокуджи тайкёку соно ни и сан.

Якусоку кумите:

- блок рукой против атаки рукой;
- блок ногой против атаки рукой;
- блок рукой против удара ногой;
- блок ногой против атаки ногой.

Джиу кумите – 30 с.

Критерий: рэйги / камаэ / кий.

Основная техника такая же, как и для белого и оранжевого поясов.

Кихон. Тачиката (стойки): какаэши дачи. Цуки (удары руками): тэцуи, нукитэ, шотэй. Укэ (блоки): моротэ укэ, мавашу укэ, шуто мавашу укэ.

Кокю хо (техника дыхания): ибуки. Идо (основные передвижения): кокуцу дачи, шуто мавашу укэ, сэйкэн гяку цуки. Санчин дачи: передвижение вперед и назад, например: санчин дачи + сэйкэн чудан гяку цуки.

Киба дачи: передвижение боком вперед и назад (маэ коса, уширо коса), поворот, киба дачи, например: киба дачи джун цуки, тэцуи.

Комбинация: цуки и гэри, например: дзэнкуцу дачи + маэ гэри + сэйкэн чудан цуки. Ката. Пинан соно ичи и ни, санчин. Кумите. Якусоку кумите: укэ кэаши (блок и контратака). Атака противника, блок, контратака с использованием форм атаки, блоков и ударов, например: рука, рука, рука / рука, рука, нога / рука, нога, рука / нога, рука, рука / рука, нога, нога / нога, нога, рука / нога, рука, нога / нога, нога, нога.

Джиу кумите – 60 с.

Критерий: рэйги / камаэ / кий / скорость / сила / запас жизненных сил (кокю) / укэ кэаши.

Виды тактической подготовки. Подавление. Маневрирование. Маскировка.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Совершенствование психики спортсмена. Управление своими чувствами и эмоциями. Постепенное усложнение задач предыдущего этапа. Совершенствование волевых качеств. Упражнения для совершенствования выдержки, смелости, настойчивости, решительности, инициативности, Упражнения для совершенствования настойчивости. Упражнения для воспитания коллективизма. Комплекс психомышечной тренировки.

Тема 7. Контрольные соревнования.

Количество учебных соревнований – 2, контрольных 2, отборочных 1.

Тема 8. Инструкторская и судейская практика.

Первый год обучения УТ.

Терминология каратэ. Проведение строевых и порядковых упражнений. Методы построения тренировочного занятия: разминка, основная, заключительная часть.

Основные положения правил по киокушинкай каратэ. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.

Второй год обучения УТ.

Обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, умение находить ошибки и исправлять их.

Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.

Тема 9. Контрольно-переводные испытания.

Тестирование ОФП. Выполнение квалификационных нормативов, согласно КЮ-тестам на синий пояс 8-7 кю, желтый пояс (6-5 кю).

Содержание учебно-тренировочного этапа (свыше 2-х лет обучения)

При планировании тренировок на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона.

Тема 1. Введение.

Хроника последних чемпионатов и кубков России и Мира по каратэ. Мастер-класс ведущих спортсменов. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Тема 2. Теоретическая подготовка.

Философия боевых искусств. Дзен и боевые искусства. Общая и специальная подготовка каратиста. Основы методики обучения и тренировки. Принципы атлетической тренировки. Морально-волевая подготовка. Общие принципы построения и выполнения комбинаций для атаки. Травматизм в каратэ. Основы нетрадиционной техники восстановления после получения травмы. Спортивное питание. Питание при занятиях с тяжестями. Особенности питания в единоборствах. Витамины. Правила судейства.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Время, отведенное на общую физическую подготовку, составляет 43% от времени всей физической подготовки.

Базовая атлетическая подготовка. Общесиловая подготовка. Выполнение комплекса упражнений для мышц шеи, плечевого пояса, двуглавой мышцы плеча, трехглавой мышцы плеча, для мышц спины, живота, ног. Развитие силовой и статической выносливости. Упражнения с отягощениями. Кросс 5-10 км.

4. Специальная физическая подготовка.

Ориентировочное соотношение времени на специальную физическую подготовку составляет 57% от всего времени на физическую подготовку.

Специальная атлетическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, скоростной и силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости в спарринге: бой с двумя соперниками одновременно. Упражнения для развития специальной координации движений: учи-коми с партнером. Работа на макиварах, снарядах.

Упражнения на развитие специальной силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Длительные бои средней или ниже средней интенсивности. Поединки уставшего спортсмена со «Свежими» соперниками. Поединки с заданием утомить противника. Поединки на более короткое время до чистой победы. Выполнение упражнений с затруднением. Выполнение общеразвивающих упражнений с быстрой сменой одних движений другими и др.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Соотношение времени на технико-тактическую подготовку к физической подготовке составляет 55%.

Базовый кихон. Цуки (удары руками): кокэн учи, хайто учи, моротэ цуки. Укэ (блоки): кокэн укэ, хайто укэ, джюдзэ укэ. Кокю хо (техника дыхания): ибуки. Идо (основные передвижения). Кайтэн идо (отбрасывание ударом), например: киба дачи + кайтэн тэцуи. Дако идо (под углом 45 градусов), например: киба дачи (под углом 45 градусов) гэдан барай.

Ката. Пинан соно сан и ион, янцу, цуки но ката. Кумите. Якусюку кумите: укэ кэаши (блок и контратака) такая же, как и для синего пояса.

Джиу кумите: 60 с X 3 раунда, критерий: рэйги / кий / скорость / сила / запас жизненных сил (кокю) / укэ кэаши.

Основная работа в кумитэ но камаэ: окури Аши, фуми он, коса. Ката. Пинан онно го, тайкёку сонно ичи ура и ни ура и сан ура, гэкусай дай. Кумите. Якусюку кумите: укэ и укэ кэаши в кумитэ но камаэ, пошаговая работа.

Джиу кумите: 60 с X 5 раунда.

Критерий: рэйги / камаэ / кий / скорость / сила / запас жизненных сил (кокю) / укэ кэаши / ритм / комбинация (баланс между техникой рук и ног) / пошаговая работа.

Выбор вида тактика боя: атакующая, оборонительная, контратакующая. Виды тактической подготовки.

Подавление силой, выносливостью, ловкостью, психической подготовленностью, смелостью, решительностью, настойчивостью, выдержкой, инициативностью, моральным превосходством, авторитетом.

Маскировка путем угрозы и вызова. Маневрирование.

Игры-задания для формирования основы тактики и техники противоборства.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Упражнения, тренинги на совершенствование психики спортсмена. Воспитание волевых качеств. Волевые напряжения. Усложнение задач, предыдущих этапов. Сознательное преодоление трудностей объективного и субъективного характера.

«Спортивная форма» с точки зрения психического состояния. Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по каратэ. Методы психорегуляции.

Тема 7. Контрольные соревнования.

Количество учебных соревнований-1, контрольных – 4, отборочных – 1, основных – 1. Участие в областных, межрегиональных, российских соревнованиях.

Тема 8. Инструкторская и судейская практика.

Третий год обучения УТ. Проведение разминки, заключительной части тренировочного занятия.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

Четвертый год обучения УТ. Самостоятельное ведение дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

Тема 9. Контрольно-переводные испытания.

Тестирование ОФП. Выполнение квалификационных нормативов, согласно КЮ-тестам на желтый пояс 6-5 кю, зелёный пояс 4-3 кю.

Тема 10. Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: оптимальное соотношение нагрузок и отдыха. Гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская баня, сауна. Психологические средства: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Тема 11. Медицинское обследование.

Ежегодное углубленное (два раза в год), дополнительное.

Содержание этапа спортивного совершенствования

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного каратиста. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более

сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов.

Тема 1. Введение.

Шаолинский монастырь – легенды, мифы и реальность. Российские школы Киокушинкай каратэ Хроника с последних международных соревнований. Ведущие бойцы.

Тема 2. Теоретическая подготовка.

Роль физкультуры и спорта в подготовке юношей к службе в Российской армии. Циклы, периоды и этапы спортивной тренировки в киокушинкай каратэ. Планирование учебно-тренировочного процесса. Врачебный контроль и самоконтроль. Анаболические стероиды и допинг-контроль. Основы спортивной фармакологии. Лечения и профилактика состояний перенапряжения различных систем организма.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Время, отведенное на общую физическую подготовку, составляет 40% от времени всей физической подготовки.

Общесиловая атлетическая подготовка. Кроссы 5-10 км. Беговые упражнения, спортивные игры, общеразвивающие упражнения.

4. Специальная физическая подготовка.

Ориентировочное соотношение времени на специальную физическую подготовку составляет 60% от всего времени на физическую подготовку.

Наработка силы ударов руками и ногами с использованием резиновых амортизаторов. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, работа на тренажерах. Упражнения с отягощениями. Специализированная атлетическая подготовка.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Соотношение времени на технико-тактическую подготовку к физической подготовки составляет 60-65%.

Идо (основные передвижения): кумитэ но камаэ, пошаговая работа, передвижение в стойках в различных направлениях.

Ката. Пинан соно ичи – го ура, тэншо, сайфа, гэкисай шо. Кумите. Якусоку кумите: комбинация укэ и укэ кэаши в кумитэ, камаэ, пошаговая работа. Джиу кумите: 60 с X 10 раунда.

Критерий: рэйги / камаэ / киай / скорость / сила / запас жизненных сил (кокю) / укэ кэаши / ритм / комбинация (баланс между техникой рук и ног) / пошаговая работа.

Тамешивари Больше, чем по правилам стандарта турнира ИКО.

Техничко-тактические задания различной сложности, спаррингах в затрудненных условиях.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Самодисциплина. Самовоспитание волевых качеств личности. Средства и методы самовоспитания. Упражнения, тренинги на совершенствование психики спортсмена. Самостоятельная регуляция психических состояний. Мобилизационная готовность к соревнованиям. Моделирование схваток с наиболее сильным противником.

Тема 7. Контрольные соревнования.

Количество контрольных соревнований 4-5, 5-6; отборочных – 1-2; основных – 1, 1-2.

Участие в областных, межрегиональных, российских соревнованиях.

Тема 8. Инструкторская и судейская практика.

Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать учащимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Участие в судействе детско-юношеских спортивных объединений в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Тема 9. Контрольно-переводные испытания.

Тестирование ОФП. Выполнение кю-тестов на коричневый (2-1 кю) и черный пояс 1 дан. Выполнение кандидата в мастера спорта.

Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Тема 10. Восстановительные мероприятия.

Оптимальные социально-гигиенические условия микросреды, личная гигиена, специализированное питание, закаливание, планирование подготовки спортсменов с учетом биоритмов (годовой, месячный, недельный, суточный), психогигиена, отказ от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги), профилактика травматических повреждений; специальные средства повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.), специализированные комплексы для быстрой адаптации спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных поясов и др.), реабилитационные мероприятия после травм и заболеваний спортсменов.

Тема 11. Медицинское обследование.

Врачебный контроль и самоконтроль. Ежегодные углубленные (два раза в год), дополнительные.

5. Требования к уровню подготовки воспитанников по годам обучения.

Требования к уровню подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Учащийся должен ЗНАТЬ:

1. Правила поведения в до-дзэ.
2. Ритуалы. Открытие приветственной церемонии. Окончание приветственной церемонии.
3. Гигиенические требования к занятиям, к себе, к кимоно.
4. Требования техники безопасности при проведении занятий.
5. Основные команды при проведении занятий.(хадзиме, мате, сейдза, ямэ)
6. Понятия: разминка, короткая дистанция, бег на скорость.
7. Основные части тела. Различия между болезненным и здоровым состоянием.
8. Положительные и отрицательные качества характера.

Учащийся должен УМЕТЬ:

1. Делать кувырок вперед, назад, на левый и правый бок.
2. Передвигаться и стоять согласно канонам Боевых искусств.
3. Ходить по кругу, в колонне, на носках и пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, в полуприседе, бег в удобном темпе 3-5 мин., прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.
4. Лазать по гимнастической стенке и канату, прыжки через соперника, стоящего на коленях, наклоны лежа, стоя, группировки, перекаты в группировку.
5. Выполнять технику белого пояса.
6. Играть в игры боевых искусств.
7. Соблюдать основные правила в До-дзэ

Требования к уровню подготовки на этапе начальной подготовки.

Учащийся должен ЗНАТЬ:

1. Правила поведения в додзэ и за его пределами.
2. Правила техники безопасности при проведении занятий.
3. Цвета поясов на начальном этапе обучения.
4. Основные ударные поверхности в каратэ. Ударные поверхности руки. Ударные поверхности ноги.
5. Основные виды позиций.

Учащийся должен УМЕТЬ:

1. Выполнять технику ударов руками, технику ударов ногами.

2. Добиваться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).
3. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.
4. Выполнять стандартный комплекс ОФП на оранжевый пояс.
5. Проводить спарринг по простейшим правилам в каратэ.

Требования к уровню подготовки обучающихся учебно-тренировочного этапа 1-го и 2-го года обучения.

Учащийся должен ЗНАТЬ:

1. Основные правила безопасности в зале.
2. Традиции боевых искусств.
3. Виды специальной физической подготовки и их значение для совершенствования морально-волевой и силовой подготовки бойца.
4. Запрещенную и разрешенную технику.
5. Названия основных приемов Киокушинкай каратэ.
6. Принципы бусидо.
7. Этикет и правила соревнований.

УМЕТЬ:

1. Выполнять технику, ката синего и желтого пояса.
2. Готовиться к сдаче нормативных требований, к соревнованиям по специальной подготовке.
3. Мобилизовывать свои скоростные и физические качества для победы.
4. Самостоятельно готовиться к схваткам.
5. Проводить анализ своего выступления.

Требования к уровню подготовки обучающихся учебно-тренировочного этапа 3-го и 4-го года обучения.

Учащийся должен ЗНАТЬ:

1. Термины, используемые в Киокушинкай каратэ.
2. Правила судейства соревнований.
3. Методы психорегуляции.
4. Основы нетрадиционной техники восстановления после получения травмы.
5. Особенности питания в единоборствах и при занятиях с тяжестями.

УМЕТЬ:

1. Выполнять нормативные требования зеленого пояса.
2. Уметь выполнять действия судьи-секундометриста, бокового судьи.
3. Оценивать текущие изменения функционального состояния.
4. Оказывать первую медицинскую помощь.
5. Анализировать проведенные поединки.

Требования к уровню подготовки учащихся этапа спортивного совершенствования

Учащийся должен ЗНАТЬ:

1. Самодисциплина. Ее значение, средства и методы самовоспитания.
2. Роль физкультуры и спорта в подготовке юношей к службе в ВС России.
3. Принципиальные различия восточных единоборств.
4. Эффективные средства и методы для ускорения восстановления спортсмена.

УМЕТЬ:

1. Объективно сравнивать себя с другими школами, другими додзё и другими учениками в школе. Оценивать собственные силы и понимать слабости других.
2. Выполнять технику 1-2 кю, 1 дан.
3. Вести борьбу с применением изученных технических приемов и тактических решений.
4. Анализировать проведенные поединки.
5. Использовать эффективные средства для профилактики состояний перенапряжения различных систем организма.
6. Уметь выполнять действия бокового судьи по кумите и ката.
7. Применять теоретические знания в тренировочной деятельности.
8. Самостоятельно разрабатывать план тренировки

6. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

1. Нормативно-правовые документы.
2. Единая всероссийская спортивная классификация.
3. Российская техническая программа. Система КЮ-квалификаций в каратэ.
4. Правила соревнований по киокушинкай каратэ по кумитэ и ката.
5. Приемно-переводные нормативы по общей физической подготовки.
6. Методические разработки:
 - «Изучение базовой техники киокушинкай каратэ»
 - «Общие принципы построения и выполнения комбинаций для атаки».
 - «Тактическая подготовка каратиста»
 - «Тестирование физического состояния детей и подростков при обучении киокушинкай каратэ»
 - Методическая разработка «Подвижные и спортивные игры. Парные и групповые взаимодействия. Упражнения с поясами»
 - Набор таблиц «Техническая подготовка каратиста»
7. Каталог литературы.
8. DVD - диски с записями техники каратэ, ката, боев спортсменов
9. CD-диски:
 - музыка для релаксации;

- гимн России;
- спортивные марши;
- марш киокушинкай;
- музыка для показательных выступлений;
- музыка для досуга;

10. Флаг России

11. Флаг Киокушинкай каратэ

12. Каталог игр

7. Список литературы.

1. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Учебное пособие для институтов физической культуры (под редакцией Б.Л. Никитюк) Издательство «Физическая культура и спорт» 1989 г.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. Москва «Физкультура и спорт» 1990 г.
3. Бармовокий В.Е., Смирнов Н.В. Практическое каратэ. Защита, уход. ИЛИ «импакс», Санкт-Петербург 1991 г.
4. Вен Нум. Дим-Мак. Искусство точечного удара. Кемерово 1991 г.
5. Вольф-Дитер Вихманн. Школы каратэ-до. Искусство ката. Издательство «Советский спорт» 1993 г.
6. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Тера-Спорт, 2003 г.
7. Масутацу Ояма. Мастерство каратэ. Выпуск 1,2. Петрозаводск 1991 г.
8. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. Москва «Физкультура и спорт» 1985 г.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под общей ред. Проф. Набатниковой М.Я.)
10. Оранский И.В. Восточные единоборства. Москва «Советский спорт» 1990 г.
11. Практикум по спортивной психологии /Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002 г.
12. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов /Сост. И общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002 г.
13. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика: Учеб. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2003.
14. Чтригин Н.А. Саньда. Восточные единоборства. Рига 1991 г.
15. Сухомлинский В.А. Методика воспитания коллектива. Москва «Просвещение» 1981 г.
16. Танюшкин А.И. Школа Киокушинкай. Система подготовки в каратэ. Москва. Федерация Киокушинкай СССР. Выпуск 1-12.

17. Цаен Н.В., Пахомов Ю.В. Психологические игры в спорте. Москва «Физкультура и спорт» 1985 г.
18. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммуитет и здоровье спортсменов. Москва «Физкультура и спорт» 1985 г.
19. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте. Москва «Физкультура и спорт» 1989 г.
20. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, 2003 г.

9. Аннотация

Программа дополнительного образования детей «Киокушинкай каратэ» предназначена для физического и духовно-нравственного воспитания. Включает в себя разделы: развитие общих физических качеств, развитие специальных физических качеств, изучение техники и тактики каратэ, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов, медицинский контроль.

Предназначена для детей, подростков и молодежи от 6 лет до 17 лет и старше (18-30 лет)

Настоящая Программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва.

В Программе последовательно представлены аспекты подготовки спортсменов по Киокушинкай каратэ – от знакомства с историей и философией спортивного единоборства до принципов формирования специальных двигательных навыков, трансформируемых в систему технико-тактического мастерства.

Содержание Программы направлено на формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение спортсменов.

Программа создает условия для реализации личностных потребностей достижения целей личностного развития.

Программа является составительской, разработана для реализации в учреждениях дополнительного образования, детско-подростковых клубов по месту жительства.