Государственное казенное учреждение для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Санаторный детский дом для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, №12»

Утверждаю:

Директор

ГКУ «Санаторный детский дом №12»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.И. Остроухова/

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № \_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 года

**Дополнительная общеразвивающая**

**программа обучения детей карате**

**«Желтый пояс»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст обучающихся: 5-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Бойко В.С., инструктор

по физической культуре

г. Ставрополь, 2017г.

**Пояснительная записка**

 Спортивные поединки по карате последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Общепринято под карате подразумевать различные виды восточных единоборств (ушу, годзю-рю, таэквондо, айки-до, вадо-рю, фудокан и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

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

В Японии карате признавалось видом боевого искусства, в другие страны оно пришло как вид спорта, в Россию карате пришло, как способ самосовершенствования. Феномен развития карате в России состоит в том, что его нельзя назвать видом спорта в полной мере. Карате в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, карате предполагает широкий возрастной уровень занимающихся (с 4-6 до …лет).

Благодаря системе единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств, одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности. Карате помогает детям в развитии таких физических качеств, как выносливость, гибкость и подвижность суставов, растяжка, координация, взрывная сила. Методика преподавания карате направлена так же на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в карате предполагает должное развитие трех основных составляющих: «*син*» - моральные качества, дух, сила воли; «*таи*» - физическая кондиция, сила, выносливость; «*вадза*» - техническое мастерство.

С духовной точки зрения карате помогает воспитать силу духа, учит дисциплине, беспрекословному исполнению, учит преодолевать собственную лень, а для некоторых – и личные амбиции, дети привыкают заниматься в разновозрастном коллективе, предугадывать действия соперника и опережать его, что в дальнейшей жизни трансформируется в умение предвосхищать события. У воспитанников развивается образное мышление, память и внимание, они учатся мыслить, им прививают понимание общечеловеческих ценностей, таких как добро, дружба, сопереживание, честь, умение достойно принимать поражения и чужие победы, вера в себя. Положительно влияют занятия карате и на характер ребенка: он становится более уверенным в себе, сдержанным и покладистым. Ребёнок учится самоконтролю и целеустремленности, а также постепенно понимает, что настоящего уважения от окружающих он сможет добиться лишь упорным трудом и адекватным поведением. Гиперактивные дети на занятиях карате учатся спокойствию и уравновешенности.

Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного карате, реализуется на базе детского дома. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов.

Необходимость разработки данной программы возникла в связи со всё большим количеством детей, особенно младшего школьного возраста, желающих заниматься карате. Современные школы боевых искусств преподают карате для детей, начиная с возраста 4-5 лет. Конечно же, тренировки карате для младших детей не похожи на занятия с более старшими ребятами. Это напоминает больше игру, чем занятия прикладным боевым видом спорта.

Многие воспитанники детского дома впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. Среди ребят немалое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, чему способствуют средства спортивных единоборств, в частности – карате. Занятия предполагается проводить на основе правил Окинавского годзю-рю карате-до кёкай, так как его особенности позволяют достичь хороших результатов как спортсменам в хорошей физической форме, так и ребятам с низким уровнем физической подготовленности. При этом профессионализм тренера, доступность и наглядность приёмов, яркий эмоциональный фон занятий способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации на занятия спортом, физическое самосовершенствование, достижение высоких результатов.

Программа рассчитана на освоение базовой техники карате, знакомство с общими принципами единоборств, повышение общей и специальной физической подготовленности воспитанников, настрой на здоровый образ жизни и систематические занятия спортом. Обучение детей по программе «Желтый пояс» допускается с 5 летнего возраста; – спортивно-оздоровительный этап подготовки. При помощи большой игровой практики и различных общеразвивающих упражнений, уже на этом этапе обучающиеся постепенно подходят к ранней специализации карате (учитывая особенности организации учебно-тренировочных занятий с детьми 5-летнего возраста).

Данная программа является модульной, физкультурно-спортивной направленности.

**Цель программы*:***

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей воспитанников посредством систематических занятий карате.

**Основные задачи:**

- формирование интереса к занятиям спортом;

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники единоборств;

- развитие и совершенствование общих физических качеств;

- овладение техникой спортивного карате;

- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;

- социализация детей и подростков.

**Ожидаемые результаты:**

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

* устойчивость интереса, мотивации к занятиям карате и к здоровому образу жизни;
* состояние здоровья, уровень физической подготовленности воспитанников;
* уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
* сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.
* показатели участия в соревнованиях.

В результате освоения программы «Жёлтый пояс» в течение года предполагается положительная динамика по всем этим критериям.

В результате прохождения программного материала обучающийся **должен знать:**

* Правила техники безопасности при занятиях каратэ.
* Основные понятия, использующиеся в боевых искусствах.
* Историю развития и виды карате.
* Принципы построения тренировочного процесса.
* Основные понятия о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний.

**Должен уметь:**

* Владеть основами техники атаки и самозащиты.
* Использовать приобретенные умения и навыки в различных видах спаррингов (без контакта, с легким контактом, с ограниченным контактом).
* Проявлять моральные качества и волю.
* Пользоваться оборудованием и инвентарем.
* Владеть культурой поведения

**Срок реализации** данной программы составляет 1год. Организация учебно-тренировочного процесса с воспитанниками ведется в течение учебного года.

Спортивно-оздоровительный этап занимает весь этот период. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут. Всего 108 академических часа за год.

**Возраст воспитанников** – от 5 до 16 лет Занятия проводятся в двух подгруппах: младшая и старшая. Предусматриваются индивидуальные занятия с воспитанниками.

**Место обучения –** зал единоборств и спортивные площадки детского дома.

**Учебно-тематический план тренировочных занятий по карате**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Количество часов | Теория | Практика |
|  | **Основы знаний** | **7** | **6** | **1** |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по карате | 1 | 1 |  |
|  | История возникновения и развития карате | 1 | 1 |  |
|  | Терминология карате, команды | 2 | 1 | 1 |
|  | Этика поведения спортсменов карате на соревнованиях и в повседневной жизни | 1 | 1 |  |
|  | Разрядная сетка «Кю» и «Дан» в карате | 1 | 1 |  |
|  | Правила проведения соревнований кумите | 1 | 1 |  |
|  | **Общая физическая подготовка** | **19** | **1** | **18** |
|  | Силовая подготовка | 7 | 1 | 7 |
|  | Развитие выносливости | 6 |  | 6 |
|  | Развитие быстроты | 3 |  | 3 |
|  | Развитие ловкости | 3 |  | 3 |
|  | **Специальная физическая подготовка** | **22** |  | **22** |
|  | Упражнения на снарядах: спортивный мешок, лапы | 4 |  | 4 |
|  | Упражнения на растяжку мышц и сухожилий | 6 |  | 6 |
|  | Статические упражнения для развития силы и выносливости | 4 |  | 4 |
|  | Специальные упражнения, развивающие скоростные способности | 4 |  | 4 |
|  | Упражнения на повышение скорости реагирования | 4 |  | 4 |
|  | **Технико-тактическая подготовка** | **57** | **1** | **56** |
|  | Базовые стойки и передвижения в них | 3 |  | 3 |
|  | Удары руками:   * прямой удар кулаком (левой и правой рукой) * в стойке на месте * в движении * учебные базовые связки в стойке на месте и в движении | 10 |  | 10 |
|  | Удары ногами:   * прямой боковой * боковой * удары коленом * учебные базовые связки в стойке на месте и в движении | 10 |  | 10 |
|  | Учебные связки ударов руками и ногами | 10 |  | 10 |
|  | Спортивные поединки в режиме лайт | 3 |  | 3 |
|  | Блокирование ударов, нанесенных рукой | 4 |  | 4 |
|  | Блокирование ударов ноги | 2 |  | 2 |
|  | Блокирование ударов руки и ноги с переходом в конратаку | 8 |  | 8 |
|  | Проведение захватов | 3 |  | 3 |
|  | Высвобождение из захватов | 3 |  | 3 |
|  | Выработка тактики проведения поединка. | 1 | 1 |  |
|  | **Контрольные испытания и соревнования** | **3** |  | **3** |
|  | Итого: | 108 | 8 | 100 |

**Содержание программного материала**

1. **Теоретическая подготовка (7 часов)**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний и усложняется по уровню подготовленности обучающихся.

**Введение**

Физическая культура – составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, подготовки к труду и обороне Родины. Требования техники безопасности и правила поведения во время проведения тренировочных занятий, соревнований, передвижения к местам соревнований. Понятие о гигиене, контроле и самоконтроле физических нагрузок, профилактике травм и заболеваний.

**Знание истории развития карате.**

Краткие сведения об истории и традициях карате. Терминология карате. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение и место карате в системе физического воспитания.

**Терминология карате. Правила соревнований, их организация** **и проведение**.

Знание основных терминов карате. Правила соревнований. Организация соревнований. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Инвентарь. Жесты судей.

**Этика поведения спортсменов карате на соревнованиях и в повседневной жизни**

Поддержание высокой сознательной дисциплины занимающихся. Быть предельно вежливым и выдержанным, уважать старших по поясу и возрасту, не обижать младших и слабых, при встрече приветствовать друг друга уважительно. Во время занятий не разрешается разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Правила этикета в спортивном зале необходимо строго соблюдать для создания атмосферы взаимоуважения, самодисциплины и порядка. В зале во время тренировки запрещается громко разговаривать, кричать, свистеть, смеяться, выполнять без разрешения упражнения, выполнять действия, которые приводят к травмам.

**Разрядная сетка «Кю» и «Дан» в карате**

Кю — по-[японски](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) «степень», «ранг» — это система обозначения уровня достижений каких-либо знаний, умений. Чем ниже номер кю, тем выше уровень достижений — высшим уровнем достижений по этой классификации является 1 кю. Выше кю уже идут степени [дан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%BD_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)). Количество степеней кю отличается в разных [направлениях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_(%D0%BA%D1%8D%D0%BC%D0%BF%D0%BE)), [видах и стилях](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D0%B8%D0%BB%D1%8C_(%D0%BA%D1%8D%D0%BC%D0%BF%D0%BE)&action=edit&redlink=1), а также [школах](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0_(%D0%BA%D1%8D%D0%BC%D0%BF%D0%BE)&action=edit&redlink=1) [японских](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и производных от нрих. В [айкидо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B9%D0%BA%D0%B8%D0%B4%D0%BE) часто используют шкалу от 6 до 1 кю, тогда как в [карате](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8D) от 10 до 1 кю (хотя может быть и 12, или 8 — в зависимости от федерации, [рю](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%8E_(%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0)" \o "Рю (школа))-стиля или школы).

**Правила проведения соревнований кумите**

Правила для участников. Площадка для проведения соревнований. Весовые категории. Рефери и судьи. Критерии для принятия решения о победе. Запрещенные действия и техника. Порядок вынесения предупреждения. Автоматическая дисквалификация. Термины рефери.

**Общая физическая подготовка (19 часов)**

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, вы­носливости - это многоуровне­вая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфи­ческие особенности.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью со­вершенствования силы, гибкости, коор­динационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и стати­ческим усилиям, работоспособности сер­дечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Общая подготовка в карате начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются до­полнительные упражнения.

-   Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после это­го используются варианты дополнитель­ных упражнений;

-  Бег приставными ша­гами одним, а затем другим боком, при этом руки необходимо держать полу­согнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед - это так называемая «стойка боксера».

- Бег при­ставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при пере­движении правым боком правая рука не­сколько выставлена вперед и расположе­на выше, а левая - несколько ниже и ближе к корпусу.

- Бег перекрестным ша­гом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уров­не грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок.

- Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибюлярный аппарат,

-  Бег спиной вперед по­могает развитию бокового зрения и коор­динации передвижения в нестандартном положении.

-  Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кис­тями рук.

- Беговая нагруз­ка с прыжками.

-  Прыжки  с разворотом на 360 градусов, что способ­ствует выработке устойчивости и продол­жения движения после нагрузки на вестибюлярный аппарат.

- Бег с кувырками.

-  Бег с от­жиманиями и т. д.

**Развитие силовых способностей.**

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мы­шечных усилий (напряжений).

Силовые способности- это ком­плекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятель­ности, в основе которых лежит понятие «сила». Средствами развития силы явля­ются физические упражнения с повы­шенным отягощением (сопротивлени­ем), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Силовые упражнения хорошо сочетают­ся с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке ка­ратистов широко применяются и упраж­нения с отягощением весом собственно­го тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является *работа с собственным телом*:

1. Отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладо­ней пальцами в сторону ног, с близко рас­положенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.;
2. Упражнения на подтягива­ние своего веса из положения виса, выхо­ды переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в по­ложение с выкрученными руками;
3. При­седания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге;
4. Ходьба на носках ног,
5. Прыжки;
6. Отжимания партнера нога­ми в положении лежа на спине ;
7. Упраж­нения на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые проделываются с партнером при взаимном сопротивлении.

Необходимо обязательное совмеще­ние силовой подготовки с динамически­ми упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.

***Рекомендуемые упражнения****:*

1. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа*.*

Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается пос­тепенно, доводя предельное их количест­во до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их оттал­киванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

2.  Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»). Из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в  исходное  положение. Пов­торять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом исходного поло­жения, или как самостоятельное упраж­нение, в том числе и разминке.

3.Поднимание ног из положения лежа на спине.

Из и.п. лежа на спине, руки вы­тянуты за голову: поднять ноги вверх и. сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

4.Сгибание тела в сед углом из поло­жения лежа с попеременным вращением туловища  влево-вправо.

Из и.  п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты  в коленях:  согнуться  в тазобедренных суставах и,  поворачива­ясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вер­нуться в и.п.

5.  Сгибание туловища из положения лежа на спине.

Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреп­лены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п.

Для усложнения это упражнение можно выпол­нять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

6.Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.

Из и.п. стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в колен­ном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить: выполнить 20-30 круговых движений наружу,  а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помо­щью круговых движений разноименной руки. Повторить то же для другой ноги. Весь цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. За одну тре­нировку можно периодически включать 2-4 серии таких подскоков.

7.Подскоки на одной ноге с подни­манием согнутой в колене ноги к груди  и через сторону к плечу под счет:

8. Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди.

Упраж­нение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.

9. Прыжки вверх с разведением пря­мых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.

Упражнение выполняет­ся на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

10. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выпол­нить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

11. Прыжки  вверх с  попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разве­дения ног увеличивать постепенно.

12. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)

Выполняется толчком обеих ног с помощью маха рука­ми вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать посте­пенно.

13. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

14. Толкание стены кулаками или ос­нованием ладони.

Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену).  Удерживать  мышечное  напря­жение в 2-3 подходах по 5-6 напряже­ний продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием  80-90%  от максимального. Стоя боком к стене в стойке киба-дати, упереться  основанием  ладони  в опору. Режим выполнения тот же, как и в пре­дыдущем упражнении.

**Развитие выносливости.**

Выносливость - это способность противостоять физическому утом­лению в процессе мышечной деятель­ности.

Мерилом выносливости является вре­мя, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Одним из основных кри­териев выносливости является время, в течение которого человек способен под­держивать заданную интенсивность де­ятельности. Главным  условием разви­тия выносливости является выполнение  упражнении за продолжительное время, не­смотря на усталость. Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повто­рений упражнения, интервалы и харак­тер отдыха, можно избирательно подби­рать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компонен­ты выносливости.

Совершенствование двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к увеличе­нию выносливости. Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длитель­ных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или спортивные игры.

Таким образом, воспитывая выносли­вость в аспекте специальной подготовки каратиста, необходимо:

*во-первых*, обеспечить развитие спе­циальной тренировочной выносливости, которая позволит эффективно ис­пользовать возрастающие по объему и интенсивные специфические тренировоч­ные нагрузки;

*во-вторых*, добиться максимально возможных показателей соревнователь­ной выносливости, что выразилось бы в стабильной работоспособности на сорев­нованиях.

***Рекомендуемые упражнения:***

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.

*2.* Переход из положения лежа в сед  «высокий угол» и обратно, в темпе.

3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.

4. Переход из смешанного виса со­гнувшись сзади на гимнастической стен­ке

 в вис прогнувшись и обратно.

5. Переход  из виса в вис «высокий  угол» на гимнастической стенке.

6. Толчком наскочить в упор на бру­сья-отжимание-соскок и т.д.,в

темпе.

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражне­ний относительно невелика, их эффек­тивность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерыв­ным, «поточным» выполнением всех уп­ражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках за­нятия (до *2*-3 раз и более).

Практически на каждой тренировке во время разминки или в заключительной части необходимо включать упражнения на развитие гибкости.

**Гибкость** - это способность вы­полнять движения с большой ампли­тудой.

Гибкость является необходимым усло­вием занятий карате. Она способствует правильному выполнению ударов и поста­новке блоков, позволяет избежать травм. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

*Рекомендуемые упражнения:*

Прежде всего для разогрева мышц необходимы вращательные и скручива­ющие упражнения. Это круговые движе­ния головой, наклоны вверх-вниз, впра­во-влево. Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног. Упершись руками в коле­ни (ноги вместе), делаем круговые дви­жения в одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги на ширину плеч.

1. Исходное положение (и. п.) - ос­новная стойка у опоры. Махи прямой но­гой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.

2.  И. п. - в упоре стоя на одном ко­лене, свободная нога в сторону. Махи от­веденной ногой; то же, но круговые дви­жения;

3.  И. п. - стоя на краю скамьи (воз­вышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.

4.  И. п. - сесть, ноги скрестно, ла­дони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максималь­ной амплитуде.

5.  И. п. - сед в «барьерном шаге» (одна  нога  выпрямлена  вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоеди­нение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.

6.  И. п. - лежа на животе, взяться  правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.

7.  И. п. -  «полушпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.

8.  И. п. - основная стойка у гимнас­тической стенки (или любой другой опо­ры). Медленно скользя  ступнями,  одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.

9.  И. п. - в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно  разводя  и  выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.

В сочетании с правильными дыхатель­ными упражнениями растяжка дает пре­красный эффект, помогающий в станов­лении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контрпри­емов, когда ваши руки или ноги попали на прием вашего соперника.

**Развитие быстроты**

Быстрота - комплекс функцио­нальных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих ско­ростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

*Рекомендуемые упражнения:*

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
2. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
3. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.
4. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления.
5. Движения с резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
6. Имитационные упражнения с акцентированно быстрым выполнением какого-то отдельного движения.
7. Быстрые перемещения с последующей имитацией или выполнением технического приема.
8. Различные сочетания имитационных упражнений, выполняемых в разной последовательности.

Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80-85 % от максимальных возможностей.

В карате во многих случаях приходится сталкиваться со сложными реакциями, для реализации которых необходимо:

1) адекватно оценить ситуацию;

2) принять двигательное решение;

3) оптимально его выполнить.

При этом необходимо помнить, что чем больше имеющихся альтернатив для принятия решения, тем более затруднено само его принятие и длительнее время реагирования. Наиболее существенное уменьшение времени сложной реакции наблюдается при сокращении ее моторного компонента: чем менее трудным и более автоматизированным является движение, тем меньшее напряжение при этом испытывает нервная система и тем короче реакция и быстрее движение. Отрабатывая технику карате в различных "стандартных" комбинациях ударных и защитных действий, решается проблема ускорения принятия решений.

**Развитие ловкости**

Ловкость  -  это  физическое  качество, выражающееся в способности воспитанников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Основу ловкости составляют координационные способности.

Показателями ловкости считаются: координационная сложность усвоенного двигательного задания; точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик данного движения и время, необходимое для усвоения нового движения и изменения двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой (т. е. время сложной двигательной реакции).

Средства и методы развития ловкости сводятся к систематическому разучиванию новых движений и применению упражнений и подвижных игр, вынуждающих быстро перестраивать двигательную деятельность.

Упражнения на ловкость лучше включать в первую треть тренировочного занятия короткими сериями.

Из разнообразных методических приемов, повышающих проявление двигательной координации (ловкости) рекомендуется следующее:

* применение необычных исходных положений (бег из положения стоя, лежа на спине, на животе, из положения сидя и т.п.);
* быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать, лечь на бок);
* изменение скорости или темпа движения;
* смена способов выполнения упражнений (метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом);
* использование в упражнениях предметов различных форм, массы, объема;
* выполнение согласованных действий воспитанниками (вдвоем держась за руки, садиться и вставать, выполнять наклоны, прыжки);
* необходимо систематически и целенаправленно включать подвижные игры, усложнять условия игры.

*Рекомендуемые акробатические упражнения:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки.

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3.Те же кувырки, что в упр.1, 2, но в стороны.

4. Падение назад и быстрое вставание.

5. Падение вперед и быстрое вставание.

6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

8. Стойка на руках, так же

9. Ходьба на руках.

**Специальная физическая подготовка (22 часа)**

Специальная физическая подготовка в карате включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся.

Упражнения косвенного влияния заключаются:

- в координа­ции движений при ударах и защитах,

- в передвижении,

- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), - специальные упраж­нения с партнером.

Физические упражнения прямого вли­яния по координации и характе­ру соответствуют движениям и действи­ям в карате:

- маховые движения ногами,

-  прыжки, бег в переменном темпе на ко­роткие и средние дистанции ,

-  с техническими приемами;

- силовыми упражнениями,

-  координативными уп­ражнениями,

- статической нагрузкой,

В ходе тренировки рабо­та ведется  не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Работу над совершенствованием быс­троты и скорости движений нельзя про­водить в состоянии физического, эмо­ционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компо­нентов скоростной выносливости.

*Рекомендуемые упражнения:*

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной ско­ростью в воздух, на снарядах. Упраж­нения выполняются по 5-10 одиноч­ных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражне­ния следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2.  Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах  (грушах, мешках,  подушках,  макиварах) с  мак­симальной частотой.  Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение ко­торого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагруз­ку в упражнениях.

3.  Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с после­дующим 20-секундным отдыхом. Упраж­нение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4.  Поочередное выполнение с макси­мальной  частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение  выполняется  в течение 3-х минут.

5.  Выполнение максимального коли­чества ударов руками в прыжке вверх на месте.

6.  Выполнение фиксированных се­рий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо  с двух  ударов, затем  постепенно увеличивать их  ко­личество.

7.  Бег со старта из различных положе­ний, в том числе из положения сидя, лежа  лицом вниз или вверх, в упоре лежа.

8.  Передвижение в различных стой­ках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

9.  Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выпол­нять 2-3 серии через 1-2 минуты от­дыха,  который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комп­лексов.

**Технико-тактическая   подготовка**.

Техническая подготовка спортсме­на - процесс обучения его ос­новам техники действий, выпол­няемых в карате, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста пред­ставляет собой процесс управления зна­ний, умений и навыков.

Техника карате - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и примене­нии каратэ.

Многолетний процесс технической подготовки каратиста можно подразде­лять на две основные стадии:

1) стадию «базовой» технической подготовки,

2) стадию углубленного технического со­вершенствования и овладения вершина­ми мастерства.

На первой стадии осуществляется на­чальное обучение технике каратэ, созда­ется богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем развертывается углубленное совершенствование техники каратэ. На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.

От других видов единоборств карате отличается своими приемами защиты.

* Техника защиты.

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является - нейтрализовать атаки противника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов:

- техника уходов корпусом от линии атаки

- уклоны,

- освобождение от захватов,

- блоки (руками-ногами).

В базовой технике карате прежде всего рассматриваются блоки, которые различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются и пр. Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. Большинство же относится к ударным, которые можно разделить на выполняемые:

- сверху-вниз;  снизу-вверх;

- снаружи-внутрь; изнутри-наружу.

Помимо этого существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.

* Техника самостраховки.

Обучение технике карате начинается с изучения техники самостраховки.Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в каратэ предъявляются повышенные требования.Существует несколько способов страховки при падениях.

* Способы самостраховки при падении на бок.

Конечное по­ложение, которое должен принять каратист, следующее:

- лежа на боку, правая ру­ка, выпрямленная в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища под углом примерно 45 градусов.

- Вторая рука отведена от корпуса и при­поднята вверх.

- Голова не касается татами, подбородок прижат к пруди.

- Ногисогну­ты, колени разведены.

Перед тем как принять конечное положение, еще до соприкосновения туловища с татами, каратист должен нанести сильный упреждающий удар рукой по тата­ми**.** Важным элементом является плотное сведение выпрямленных пальцев и полное выпрямление руки в локтевом суставе.

Этот удар по татами вызывает амортизирующий эффект, предотвращающий сотрясение внутренних органов от удара при падении. Плотно прижатый к груди подбородок не позволит удариться головой о татами, поможет избежать сотрясения мозга.  Разведенные ноги оберегают от удара коленные суставы и промежность.

Существует еще один способ избежать травмы нижних конечностей. После на­несения упреждающего удара выпрямленной рукой по татами и приземленияна  бок, выпрямленные ноги приподнимаются вверх.

Необходимо уточнить, что приведенные конечные положения, которые необходимо принять после падения, являются модельными. В ходе тренировок, и уж тем более соревнований, не всегда удается соблюсти все рекомендации. критерием правильности выполнения самостраховки является отсутствие травмы  при падении.

Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:

1. . Изучение и запоминание конечного положения

2. Отработка амортизирующего удара;

3. Падение на бок из положения сидя;

4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;

5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;

6. Падение на бок из стойки;

7. Падение на бок из стойки в прыжке;

8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;

9. Падение на бок после броска партнера.

* Способы самостраховки при падении на спину.

В целях обеспечения безопасности при падении на спину каратэист принимает следующее положение:

- подбородок прижат к груди (это исключает удар затылком о татами, оберегая от сотрясения мозга),

- колени сведены и подтяну­ты к животу (это оберегает поясничный отдел позвоночника и почки от удара о татами),

- выпрямленные в локтевых суставах руки отведены от туловища под уг­лом примерно 45 - 60° (ладони развернуты к татами, пальцы сведены).

 Прежде чем принять это положение при падении на спину, еще до касания спиной, каратист должен нанести одновременный упреждающий удар руками по татами, чтобы, амортизируя свое падение, предохранить внутренние органы от по­вреждения.

* Самостраховка при падении вперед.

Существуют два основных способа:

Первый принципиально не отличается от механизмов, применяемых при падении на бок и на спину. Главным элементом и здесь является амортизирующий удар по татами. Для этого согнутые в локте­вых суставах руки разворачиваются ладонями вперед (пальцы плотно прижаты друг к другу) и первыми касаются татами.

Выпрямленные ноги чуть разведены в стороны.

Второй способ напоминает падение волейболистов после приема мяча в падении:

- Руки слегка согнуты в локтевых суставах, ладони развернуты вперед,

пальцы разведены.

- Голова отводится назад и поворачивается в сторону.

- Но­ги отводятся назад за счет прогибания позвоночника в пояснице.

После паде­ния первыми касаются татами пальцы, затем идет плавное опускание на грудь, затем на живот и последними касаются татами бедра. Такой способ оберегает от сотрясения внутренние органы, лицо и коленные суставы от травм.

Технико-тактическую подготовку условно можно разделить на 5 блоков:

**1.Основные движения**: положение и использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки; положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень, верхнего блока, переднего удара ногой; техника рук, техника ног, комбинирование техники рук и ног; работа ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

**2.Движения атакующей техники**: нанесения кругового удара ногой в верхний уровень, нанесение переднего удара ногой в средний уровень, нанесение бокового удара ногой в нижний уровень; шаг вперед расположенной сзади ноги с нанесением бокового удара; шаг назад с верхним блоком левой руки ударом правой рукой и т.д.

**3.Установочные упражнения**: серии атакующих и оборонительных движений следующих друг за другом в тщательно продуманном порядке и имитирующих ведение боя против воображаемого партнера (блоки, удары руками и ногами, стойки постепенно усложняются от одного упражнения к другому).

**4.Спарринг**: изучение особенностей спаррингов без контакта, с легким контактом, с ограниченным и полным контактом. Обусловленные и свободные спарринги. Блоки и способы контакта при проведении спаррингов. Стратегия обороны и атаки. Обманные движения.

**5.Самооборона**: приемы, направленные на защиту жизненно важных и наиболее уязвимых органов (глаза, горло, пах, нос, голени, колени). Проведение захватов суставов, бросков. Изучение приемов правильного падения. Учить мысленно представлять правильное выполнение каждой новой техники, для самостоятельной оценки собственной практической работы.

**Тактическая подготовка.**

Тактика карате - это искусство ведения спортив­ной борьбы. Умелое использование тех­нических, физических и волевых возмож­ностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях. Для достижения лучших результатов необходимо прогнозирование последствий действий в процессе проведения спаррингов. Изучение причин неудач, способов решения проблем.

Смысл тактики спортсмена, занимающегося карате, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реа­лизовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротив­ление соперника.

Основа спортивно-тактического мас­терства - это тактические знания, уме­ния,

В карате средствами такти­ки являются:

- дистанция,

- передвижения,

- стойки,

- переносы веса тела с ноги на ногу,

- смена темпа ритма,

- атака,

- защита,

- контратака

Под способом тактики понимают оп­ределенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбина­ций и приемов (контрприемов):

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает реше­ние следующих задач:

· создание целост­ного представления о поединке;

· форми­рование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;

· решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным при­емам и действиям с учетом особеннос­тей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

**Контрольные испытания и соревнования (3 часа)**

Тестирование физической подготовленности. Участие в разноуровневых соревнованиях.

**Контрольно-переводные нормативы**

1. Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во повт.).

2. Прыжок в длину с места (см.).

3. Челночный бег 3х10м.

4. Наклон туловища вперед (см.)

5.Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 минуту).

**Методическое обеспечение**

Данная образовательная программа дополнительного образования строится на таких **основных принципах обучения** как**:**

· индивидуальность

· доступность

· преемственность

· результативность

При работе с воспитанниками используются различные **формы и методы обучения:**

· групповые учебно-тренировочные занятия (с использованием индивидуального, фронтального, группового, поточного метода организации), индивидуальные и теоретические занятия

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает **основные методические положения**, предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- преемственность в решении задач по формированию личности воспитанника, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;

- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;

**Формы занятий**

* По количеству детей, участвующих в занятии – групповые, подгрупповые, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы;
* По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и воспитанников – теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия,  участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
* По дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Причем учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). На начальном этапе больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности.

**Основные средства обучения**

- общеразвивающие упражнения;

- подвижные игры;

- прыжки и прыжковые упражнения;

- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.);

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

***Методическое обеспечение образовательной программы***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** |
| **1** | Основы знаний карате.  ПП и ТБ. Спортивная этика и правила судейства  в карате | Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки. Правила судейства. | Вводный, опрос,  положение о соревнованиях по карате. |
| **2** | Общая физическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ | Малый спортинвентарь (набивные мячи, гантели), силовые тренажеры | Тестирование,  наблюдение |
| **3** | Специальная физическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. | Литература, Справочные материалы, мелкий и средний спортинвентарь (малые гантели, лапы, бокс. мешки | Учебные бои,  наблюдение |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.  Учебные бои. | Инвентарь (перчатки, лапы, макивара).  Терминология, жестикуляция. | Учебные бои, соревнование, тестирование уровня владения техникой |

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники карате, воспитанники должны добиваться четкого исполнения движений. Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Поскольку группа занимающихся разновозрастная, приоритетным является индивидуальный подход, и преимущественная направленность тренировочного процесса по возрастам определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | В О З Р А С Т ( лет ) | | | | | | | | | | |
| 5-7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координация |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

Следует также учитывать и особенности учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 5-7 летнего возраста.

У детей в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппа­рат. Но при этом не следу­ет забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке приме­няемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спор­тивные достижения.

Считается, что именно с этого возраста (с 5 до 10 лет) ребёнок ус­ваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст явля­ется наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной сто­роны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и на­силие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Практическая часть тренировочного процесса ведётся в двух направлениях:

• Игровые упражнения;

• Освоение элементарных составляющих технических элементов.

**Примерные подвижные игры для развития специальных физических качеств**

Игры для развития силы:

*Перетягивание каната*

Участники (10-20 ч.) делятся на две команды встают на исходную позицию расстояние от команд пол метра, участники берутся за канат и ждут команды. По сигналу руководителя команды начинают резко тянуть в свою сторону.

Выиграла та команда, которая перетянула другую команду за противоположную контрольную линию команды.

*Перетягивания в парах*

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за руки, левые – кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Игры для развития быстроты

*Кто быстрее*

Игроки рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Если участников много, они составляют два круга (по 6-8 человек). Первый номер получает палку и придерживает рукой, становит ее на середину круга. Он называет номер, отпускает палку и бежит на свое место. Вызванный игрок должен быстро подбежать и схватить ее, пока она не упала. Если это удается, он возвращается на свое место, а водящий продолжает игру. Если же игрок не успевает схватить палку, он становится водящим, а тот, кто был им, идет на его место. Играют 5-8 минут, затем отмечают игроков, которые ни разу не были водящими, не считая того, кто был назначен первым. В игре необходимо соблюдать следующие правила: водящий не имеет права отпускать палку прежде, чем назовет номер, играющие не должны мешать друг другу. Можно провести игру с мячом. Правила те же, но вместо палки

используют мяч.

Игры для развития ловкости

*Кто внимательнее*

Участники (10-20 ч.) строятся в шеренгу перед руководителем. Расстояние между игроками - шаг, между ними и ведущим - 6-8 шагов. Руководитель подает и выполняет команды: «Равняйся», «Смирно», «Руки вперед», «Присесть» и т. п. Команду выполняют только в том случае, когда перед ней произносят слово «Отряд». Игрок, выполнивший команду без того дополнительного слова, ошибся. Он делает шаг в перед и продолжает игру. При повторной ошибке - еще шаг вперед и т.д. Через 3-4 минуты игру заканчивают. Отмечают самых внимательных, оставшихся на месте, то есть победителей.

*Охотники и утки*

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». Охотники выстраиваются по кругу за чертой, разделившись пополам. Утки произвольно располагаются в середине круга. У одного из охотников в руках мяч (волейбольный или гандбольный). По сигналу руководителя охотники начинают передавать мяч в разных направлениях, не входя в круг и стараясь - «подстрелить» мячом уток. Подстреленная утка выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Охотники, передовая мяч друг другу, неожиданно бросают его в уток. Подстреленная утка выходит из игры. Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники выбили из круга всех уток. Играющие меняются ролями и игра продолжается Победительницей считается команда, которая за наименьшее время перестреляла всех уток.

Игры для развития выносливости

*Регби на калениях*

Две разные команды в разной по цвету форме встаю на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч. По свистку «играющие» на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижения с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и мячом коснуться пола за чертой ковра. Задача другой команды - перехватить мяч и сделать тоже самое. Игра продолжается 10-15 минут. Побеждает команда, сумевшая большее число, раз мячом коснутся пола на стороне противника.

**Мониторинг образовательных результатов**

Физическая (двигательная) подготовлен­ность — важный компонент готовности спортсмена к достижению высокого спортивного результата. Контроль за состоянием этой подготовленности осуществляется при помощи тестирования. Тесты могут дать информацию об уровне физической подготовленности с учетом развития всех физических качеств или уровне развития одного физического качества.

Тестирование физической подготовленности проводится 2 раза в год: входное тестирование в сентябре и итоговое – в мае. Общая физическая подготовленность определяется сдачей нормативов «Готов к труду и обороне», специальная физическая подготовленность определяется простейшими тестами, отражающими уровень разви­тия основных физических качеств:

1) скоростных (бег на 30 или 100 м);

2) координационных (бег на 3x10 м, 3 кувырка вперед);

3) скоростно-силовых (прыжок в длину с места, подъем туловища за 30 с);

4) силовых (подтягивание, отжимание, вис на перекла­дине);

5) выносливости (бег на 1000, 2000, 3000 м);

В мае так же проводится оценка уровня владения базовой техникой. Тестируются основные технические действия в карате:

* Прямой удар кулаком в стойке в движении;
* Прямой боковой удар ногой в стойке в движении;
* Базовые связки в стойке на месте;
* Базовые связки в стойке в движении;
* Блокирование ударов руки и ноги.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки.

Измерение физической подготовленности имеет существенное значение для тренера и спортсмена. Для тренера всегда была очевидна потребность располагать как конкретным и объективным измерением физического состоя­ния воспитанников, так и субъективной оценкой уровня специальных знаний и навыков, получаемой в процессе педагогического наблюдения Для спортсмена измерение дает объективную инфор­мацию о физическом состоянии, позволяет видеть, как изменяется, прогрессирует его уровень. Тем самым, тестирование имеет мотивационное (стимулирующее) значение.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

***Основная литература:***

1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.

2.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.

3.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.

4.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.

5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

***Дополнительная литература:***

**1.** Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.

**2.** Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.

**3.**Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып. 1,2,3,4. Советский спорт.

**4.** Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978

**5.** Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

**6.** Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980

**7.** Соломатин С. – « Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ

**8.** Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995

**9.**Такэнбоу Н. « Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992

**10.** Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991

**11.** Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005

**13.**Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991

**14.** Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

**15.** Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989

**16.** Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Приложение 1

**Инструкция по технике безопасности**

**на занятиях по карате**

Заниматься на тренировке по карате можно только тем воспитанникам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья. Приступать к занятиям воспитанник может только после того, как ознакомится со всеми правилами для занимающихся, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Основные требования

1. Каждый воспитанник должен приготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом

3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости

4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

5. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у тренера с тренировки или попросить посидеть в зале. Все ученики всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у ученика высокой температуры, воспитанник должен обратиться к медицинским работникам.

7. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

8. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный Учителем («Старшим») интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

9. Если воспитанник чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое - он может, попросить тренера снизить для него нагрузку.

10. При отработке приемов в парах, каждый воспитанник должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

11. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях. Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если воспитанник в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

12. При объяснениях тренером новых упражнений и новой техники, ученики обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения учителя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

13. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности или для поклона.

14. При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

15.Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

16.Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций тренера. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу, т.к. это может привести к травме.

17.Ношение учениками каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены.

18.Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде, если разрешены занятия в обуви, то в чистой спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, степках для единоборств, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

Строго запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствии, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими воспитанниками.

На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый воспитанник хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.