

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛОДЕЙНОПОЛЬСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «РАЗВИТИЕ»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета протокол №6 от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом №34-Д
от 27.08.2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Оздоровительная каратэбика»

(для 1 классов)

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Направленность программы «Оздоровительная каратэбика» далее «Каратэбика» по содержанию - физкультурно-спортивная, по функциональному назначению - общеразвивающая.

Данная программа составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством РФ определяет в качестве основных направлений развития физической культуры и спорта в стране создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Актуальность

Каратэбика, основанная на элементах боевого искусства каратэ-до, является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного её развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость,

гибкость, выносливость и т.п. Каратэ-до формирует у занимающихся твёрдый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах.

Занятия каратэбикой учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их. Соревнования по каратэ -до проводятся в личной и командной формах. Поэтому спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм.

Необходимо учитывать, что в процессе активной тренировочной и спортивной деятельности занимающиеся испытывают определённое чувство конкуренции, соревновательный стресс. Поэтому занятия необходимо строить так, чтобы кроме нагрузок и обучения дети получали ещё и удовольствие от них, для чего нужно включать игровые формы подачи учебного материала.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Активная и самостоятельная деятельность в процессе занятий спортом способствует приобретению и детьми необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение её пластичности.

Новизна и отличительные особенности

Программа составлена на основе типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа. Москва, 2003 г. (автор Литвинов С.А., президент московской ассоциации Сёто -кан каратэ -до), авторской программы Сёто-кан каратэ-до «Гармонии тела, разума и духа», ЦДТ, г. Иркутск, 2004 г., а также на основе авторских образовательных программ: В.Р. Дормидонтова «Обучение

каратэ-до», опубликованной в сборнике "Программы дополнительного образования детей", Центр "Школьная книга" ОАО "Московские учебники". М. 2006. и Г.А. Корзинкина «Цунами-Син-Сёбу» (ЦРТДЮ им. А.В. КОСАРЕВА).

Практически все программы в этой области основной целью ставят - достижение максимально высоких спортивных результатов. В данной программе уровень – (ознакомительный) стартовый, в группы объединения «Каратэбика» принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде каратэ. Принципиальным в этом отношении является выдвигание задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребёнка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности. В дополнительной общеобразовательной обще развивающей программе «Каратэ-до» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учётом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

В каратэбике главный принцип –выносливость. Выполняем элементы каратэ под определённую музыку (взрыв, напряжение, растяжка, силовая нагрузка, статика, расслабление).Когда силы на исходе - ты можешь остановиться, но командный дух и ритм не дадут этого сделать. Работаем как один слаженный синхронный организм, коллективный разум.

Каратэбика - это одно из средств гуманизации физического воспитания подростков в общеобразовательной школе на современном этапе, гуманным началом которого служит искусство (музыка - танец - образ), а единоборства удовлетворяют интересы подростков к данному виду движений и помогают в освоении приёмов самозащиты.

Адресат программы

Программа рассчитана на возраст учащихся 7-9 лет. Программа построена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Младший школьный возраст - это период бурного роста и развития организма. В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение спортивным движениям.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем и срок реализации программы.

Объем программы – 33 часа. Срок реализации программы – 1 год.

Учебно-тренировочное занятие продолжительностью 1 академического часа 1 раз в неделю.

Цель и задачи программы

Цель: воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребёнка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

Сформулированная цель основана на постепенном формировании двух **психофизических состояний:**

- гармонии психики и тела, при которой наступает согласие в стремлениях и действиях личности и осуществляется их взаимный контроль;
- гармонии человека с окружающим миром, для которой характерно соответствие личности биологическим и физическим законам природы и удовлетворение потребностей в согласии с потребностями других людей и общества.

Задачи:

Предметные:

- сформировать необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – каратэ;
- совершенствовать знаний, умений и навыков каратэ;
- помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в каратэ;
- сформировать психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;
- сформировать физическое совершенствование и укрепить здоровье обучающихся;
- помочь в профессиональной подготовке обучающихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях каратэ-до.

Личностные:

- формировать личность (мировоззрение, нравственное поведение, выработку определённых черт характера, воли, привычек и вкусов, развитие физических качеств);
- привить интерес к каратэ;
- содействовать социальной адаптации личности к жизни в окружающем мире;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- помочь осознать ценности жизни и здоровья других людей;
- повысить общий уровень культуры.

Метапредметные:

- развивать самодисциплину;
- развивать силовые способности;
- развивать выносливость;
- развивать гибкость;
- развивать быстроту;
- развивать ловкость.

Содержание программы

1. Теория и основные понятия.

1.1. Вводное занятие: этикет карате до (понятие терминов додзё, сенсей, кумитэ, ката)

1.2. История возникновения и развития каратэ-до: история возникновения и развития каратэ-до. Индийские, китайские и японские корни каратэ-до. Формирование основных стилей в каратэ-до. Известные мастера прошлого и наших дней. Обзор развития каратэ-до Сёто-кан в России. Гичин Фунакоси – основатель школы Сёто-кан. Наиболее известные российские мастера.

1.3. Особенности стиля «СЁТО-КАН»: особенности и основы стиля.

1.4. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, самоконтроль: Общие сведения о строение организма человека. Двигательный аппарат. Кости, мышцы, функции и взаимодействия органов. Особенности мышечной массы. Сердце и сосуды. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля. Вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Чистота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения

1.5. Оборудование и инвентарь: уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спорсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

1.6. Воспитательная работа: поведение спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного каратиста, спортивные ритуалы.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Развитие координации и выносливости. Общие подготовительные, координационные упражнения выполняются в условиях различной опоры (твёрдая, мягкая) в различных плоскостях пространства.

Развитие силовых качеств. Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, спортивная. Бег на различные дистанции, вперёд, назад, боком, с крестным шагом, с подниманием ног, с захлестом голени (назад, в сторону, внутрь) с поворотами, с ускорением. Упражнение для мышц живота, спины, развивающие мышцы рук и ног. Прыжковые упражнения и приседания.

Развитие гибкости. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперёд, назад, в стороны; повороты головы и туловища; упражнения из разных положений (сидя, лежа, стоя), с партнером и без него. Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями. Акробатические упражнения: стойки на голове и руках, перекаты на спине, кувырки вперёд и назад.

Избранный вид спорта.

Специальная физическая подготовка.

Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной); приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки; различные упражнения в челноке; многоскоки, прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в боевой стойке влево-вправо и вперёд-назад;

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определённый сигнал; ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики; эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками ногами и руками;

наклоны и круговые движения туловищем; пружинистые покачивания в выпаде; растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая), шпагаты
Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с лёгкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Начальные основы техники каратэ.

Техника стоек: назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках.

Техника перемещений: Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др.

Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении

Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперёд, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жёсткие блоки, мягкие блоки и т.д.

Техника комбинаций, ката, кумите: связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, нога + нога и т.д. Изучение и выполнение ката. Спарринги.

Страховка и самостраховка; различные виды падений.

Контрольные нормативы:

- выполнение контрольно-переводных нормативов

- показательные выступления и участие в конкурсах, соревнованиях по упрощённым правилам, согласно календарному плану.

Другие виды спорта и подвижные игры.

1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

2. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

4. Навыки сохранения собственной физической формы.

Спортивные игры: пионербол, элементы баскетбола, волейбола, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощённым правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Методы и приёмы организации учебного процесса.

Примерная последовательность упражнений на занятии: разминочные упражнения, упражнения на растяжку; базовая техника на месте; базовая техника в перемещении; различные формы «кихон-кумитэ»; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия.

Основной формой обучения на спортивно-оздоровительном этапе в группе каратэ-до является тренировочное занятие продолжительностью 1-2 академических часа.

Академический час = 45 минут.

В процессе обучения используются контрольные занятия (выполнение обучающимися тестов по ОФП), теоретические занятия, участие в соревнованиях по упрощённым правилам, показательные выступления и др.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций, бесед. Для достижения большего эффекта они могут сопровождаться демонстрацией таблиц, наглядных пособий, диаграмм, просмотром соревнований не только по каратэ-до, но и по другим видам единоборств.

Практическая часть занятий должна строиться на основном методе – демонстрации упражнения. Особое внимание при этом следует обратить на правильный показ изучаемого материала. Основой усвоения изучаемого материала является хорошая общефизическая подготовка. Весь изученный материал необходимо регулярно повторять, изменяя условия упражнений.

Тренировочные занятия проводятся с учётом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Исходя из физиологических и психологических изменений, которые происходят в жизни ребёнка в разные годы и в соответствии с квалификационной программой Российской Академии каратэ-до Сёто-кан, планируются этапы реализации программы, подбирается изучаемый теоретический и практический материал. Возрастное деление по этапам условно и применяется с учётом индивидуальных особенностей ребёнка, исходя из его физических и психических данных.

Кроме групповых занятий, педагог должен стремиться проводить индивидуальную работу с каждым обучающимся, опираясь на их сильные стороны, развивать недостающие качества.

Воспитательная работа.

Задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребёнка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям каратэ;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьёй обучающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Формы проведения: тематические беседы с обучающимися, лекции, просмотр выступлений, соревнований и их обсуждение, встречи со знаменитыми спортсменами, ветеранами спорта, спортивные праздники, экскурсии, посещение театра, музеев, выставок, конкурсы рисунков, фотоконкурсы, оформление стендов и другое.

Немаловажное значение имеет работа с родителями, проведение родительских собраний и мероприятий совместно с детьми.

Психологическая подготовка:

- формирование мотивации к занятиям каратэ;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств-«чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы

смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

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 вперёд - это так называемая «стойка боксёра».*

Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксёра», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперёд 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 вестибулярный аппарат,

бег спиной вперёд 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 вестибулярный аппарат.

Бег с кувырками.

Бег с отжиманиями и т. д.

Развитие силовых способностей

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

Силовые способности- это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо

Задачи развития силовых способностей.

Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно -двигательного аппарата человека.

Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

Создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий каратэ или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются *силовыми*.

Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке каратистов широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в которых основным фактором противодействия

являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является работа с собственным телом:

- отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.
- упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками.
- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге,
- ходьба на носках ног,
- отжимания партнера ногами в положении лежа на спине ;
- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые прорабатываются с партнером при взаимном сопротивлении.

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

Все силовые упражнения подразделяются на:

1. Обще подготовительные силовые упражнения подбираются в основном из числа средств спортивно-вспомогательной гимнастики и тяжелой атлетики. Это упражнения, связанные как с общими силовыми нагрузками (приседание со значительным весом, работа в спарринге и т. д.) так и с относительно локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения с сопротивлением для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, шеи, туловища, ног, приводящих и отводящих мышц и т. д.).
2. Специально-подготовительные силовые упражнения представляют собой элементы соревновательных действий или образованные на их основе движения, которым придается характер направленных силовых нагрузок (удары, приседания с отягощением).
3. Тренировочные формы соревновательных упражнений используются в качестве средств силовой подготовки преимущественно с относительно небольшими дополнительными отягощениями.

К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действиях относят выполнение ударов руками и ногами в воздух, на мешках, лапах, макиварах с утяжелителями или в водной среде.

Рекомендуемые упражнения:

1. ***Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением*** (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора.

Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2. ***Махи ногами с дополнительным отягощением*** (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения.

Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперёд, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

3. ***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 постепенное. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

4. ***Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).*** Из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в исходное положение. 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.

5. ***Поднимание ног из положения лежа на спине.***

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

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

Из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-

влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и.п.

7. Сгибание туловища из положения лежа на спине.

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

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

8. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.

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

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

- а) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой;
- б) выполнить то же, но на другой ноге;
- в) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу повторить подскок на левой ноге;
- г) выполнить то же, но для другой ноги.

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

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

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

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

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

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

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

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

15. Прыжки через препятствия боком, вперёд-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

16. Толкание стены кулаками или основанием ладони.

Стоя лицом к стене в стойке дзенкуцу-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 кибя-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 определённого характера и интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее ещё называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнять и другую работу в таком же темпе.

Специальная выносливость каратиста- это выносливость по отношению к двигательной деятельности, в условиях которой решается определённая двигательная деятельность, означающая его способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в каратэ.

Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- по признакам двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами,

необходимыми для успешного решения двигательных задач (например, силовая выносливость, координационная выносливость).

Одним из *основных критериев* выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. *Главным условием* развития выносливости является выполнение упражнения за продолжительное время, несмотря на усталость. Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха, можно избирательно подбирать нагрузку по её 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 объёму 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 низ 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.
7. Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь- ноги вместе.
8. Спурты 3 x 15 м.
9. Приседания со штангой (75% макс, веса).

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражнений относительно невелика, их эффективность при воспитании выносливости может быть

повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерывным, «поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2-3 раз и более).

Развитие гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

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

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счёт собственной активности соответствующих мышц.

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую.

Динамическая гибкость проявляется в движении, а *статическая* - в позах.

Проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т. е. от степени совершенствования межмышечной координации.

В каратэ в качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют ***упражнениями на растягивание***.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) - задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают:

- активные,
- пассивные ,
- статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловища) можно выполнять без предметов и с предметами.

Пассивные упражнения на гибкость включают:

- движения, выполняемые с помощью партнера;

- движения, выполняемые с отягощениями;
- пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Упражнения на гибкость включаются в каждое тренировочное занятие. На занятиях по каратэ ученики в первую очередь стремятся «научиться сесть в шпагат».

Шпагат- это сед с предельно разведёнными ногами. Шпагаты подразделяются на:

«классический» (продольный) - ноги предельно разведены в стороны, туловище вертикально;

шпагат с наклоном - наклон вперед, руки в стороны ладонями к полу;

шпагат правой или левой (поперечный) - одна нога спереди, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны;

шпагат кольцом - туловище отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.

Прежде чем перейти непосредственно к упражнениям, воспитанники должны испытать **общую гибкость**:

поднять руки вверх, наклониться не сгибая колени, коснуться пола пальцами (хорошо), ладонями (отлично).

стоя, ноги на ширине плеч, наклониться назад, затем сгибая колени и поднимаясь на носки, коснуться пальцами пяток (хорошо), повторить несколько раз подряд без сбоя (отлично). положить прямую ногу на спинку стула, руки поднять вверх.

наклониться вперёд не сгибая ногу, коснуться руками пальцев ноги (хорошо), не отнимая рук ритмично, несколько раз коснуться лицом колена (отлично).

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме доля активных упражнений и меньше - статических.

Рекомендуемые упражнения:

Прежде всего для разогрева мышц необходимы вращательные и скручивающие упражнения. Это круговые движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево.

Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног. Упереться 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 вперёд в максимальной амплитуде.
5. И. п. - сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперёд, 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. - «полу шпагат» (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 вперёд, 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 даёт прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контр приёмов, когда ваши руки или ноги попали на приём вашего соперника.

Развитие ловкости.

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

Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Способности, относящиеся к координации движений делятся на три группы:

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Совершенствовать общую ловкость каратисту помогают занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры), изучение разнообразных технических и тактических действий спортивной борьбы.

Специальная ловкость помогает спортсмену выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количество усилий.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Развитие быстроты

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

Скоростные способности - это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой) называется простой реакцией.

Сложные же двигательные реакции - это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). Они характеризуются постоянной и внезапной сменой ситуации действий. В каратэ, к примеру, способность действовать на сотые доли секунды быстрее противника имеет решающее значение для достижения победы в поединке.

В каратэ существует специфическое проявление скоростных качеств - быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
 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 вперёд, как можно ниже.
 4. И. п. - сесть, ноги скрестно, ладони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперёд в максимальной амплитуде.
 5. И. п. - сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперёд, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведённой 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. - «полу шпагат» (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 вперёд, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.
 9. И. п. - в широкой стойке, одна нога вперёд, 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 даёт прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контр приёмов, когда ваши руки или ноги попали на приём вашего соперника.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

- а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
- б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Защитная техника - блоки руками.

Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать:

1. Направление силы. Невозможно заблокировать, не уйдя предварительно с линии атаки. Удар противника рукой или ногой следует парировать: снизу вверх, если атака направлена в голову или грудь; изнутри наружу или снаружи вовнутрь, если атака направлена в грудь; вниз и наружу, если атака направлена в живот.
2. Вращение предплечья и чувство ритма. Вращение предплечья блокирующей руки делает блок сильнее, но самое главное - это хорошее чувство ритма.
3. Работа бедра. Вращение бедер так же важно в блоке, как и при ударе. Начинайте и заканчивайте блок бедром, отводя реверсную руку в момент проведения блока.
4. Положение локтя. Эффективность блока зависит от концентрации всей силы тела в предплечье в момент контакта с противником. Когда локоть прижат к телу, сила максимальна, но это сужает поле действия блока. В зависимости от ситуации локоть следует держать не слишком далеко и не слишком близко к корпусу.
5. Недостатки проноса. Пронос блокирующей руки влечёт за собой потерю равновесия, снижение контроля за движениями и затрудняет выполнение последующих приёмов.

Техника перемещений в стойках.

Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в бою. Основная задача здесь - освоение техники самих перемещений, постепенное совершенствование их формы, а следовательно, развитие чувства равновесия, скорости и т. д.

В каратэ понятие «камаэ» («положение») представляет собой одну из категорий реального боя, объединяя в себе самые различные параметры:

- положение корпуса,
- взаимоположение стоп,

- распределение веса ноги,
- взаиморасположение рук,
- разворот бедер,
- концентрацию внимания на действия противника,
- оказание психического давления и т.д.

\

Психологическая подготовка

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включает:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратности);
- воспитание трудолюбия.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из:

- общепсихологической подготовки (круглогодичной),
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из **двух разделов**:

- **общая психологическая подготовка к соревнованиям**, которая проводится в течение всего года;
- **специальная психическая подготовка к выступлению** на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях *учебно-тренировочных групп* акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки акцент делается при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В *подготовительном периоде* подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приёмы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Влияние психологической подготовки на уровень проявления различных качеств спортсмена. Особенности психической подготовки в каратэ. Понятие психодиагностики.

Значение психорегулировки. Задачи, решающие проблему психологической подготовки в каратэ. Два этапа психологической подготовки. Задачи и особенности каждого этапа.

Зависимость достижения высокого спортивного мастерства от уровня развития специализированных психических качеств. Наиболее важные специализированные психические качества. Понятие восприятия. Характеристика пространственно-

временного и мышечно-двигательного восприятия. Их взаимосвязь. Понятие о чувстве дистанции. Оценка значения мышечно-двигательного восприятия и быстроты реакции на различных дистанциях боя. Средства для развития чувства дистанции. Определение чувства времени. Средства и методы развития чувства времени. Ориентирование на соревновании. Выработка умения ориентироваться на соревновании. Чувство положения тела. Характеристика умения. Средства для развития чувства положения тела. Понятие о чувстве свободы движения. Характеристика свободы движения на различных дистанциях.

Учебный план 1 класс 2024-2025 учебный год

№	Раздел занятий	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие.	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. История развития каратэ в России.	1
2	Этикет каратэ.	Понятие о додзё. Основные понятия этики каратэ.	1
3	Базовая техника.	Мониторинг умений и навыков. Упражнения на развитие общих физических качеств.	1
4		Работа ног и рук на мест. Базовая техника.	1
5		Работа ног и рук в перемещениях. Подвижные игры.	1
6	Обще физическая подготовка.	Подвижные игры на развитие скоростных качеств «Вызов номеров».	1
7		Подвижные игры на развитие ловкости «Подхватить палку».	1
8		Подвижные игры на развитие силы «Перетяни за линию».	1
9		Элементы акробатики. Кувырки, перевороты.	1
10	Двигательная культура и физкультурно -двигательное воспитание.	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. П/и «Парашютисты».	1
11		Дыхательные упражнения и средства аутогенной тренировки.	1
12		Упражнения с элементами йоги.	1
13		Бег с изменением направления движения. П/и «Падающая палка».	1
14		Смешанное передвижение. П/и «Волк во рву».	1
15		Подвижные игры с элементами боевых искусств.	1

16		Двигательные упражнения под музыку.	1
17		Поперечная растяжка. П/и «Втяни в круг».	1
18		Подвижные игры на развитие гибкости «Мостик и кошка».	1
19		Упражнения с отягачениями. П/и «Кто сильнее».	1
20	Инновационная игра «Придумай сам».	Инновационная музыкальная игра "Придумай сам".	1
21	Базовые стойки.	Стойка дзенкуцу дати.	1
22		Стойка кибя дати.	1
23		Стойка кокуцу дати.	1
24		Перемещения в стойках.	1
25	Теоретические занятия.	Беседа "Что такое каратэ?". Основные правила соревнований. Просмотр видео материалов.	1
26		Знакомство с японским языком. Просмотр видео материалов.	1
27	Работа в парах.	Правила и этикет работы в спаррингах.	1
28		Атака и защита руками и ногами в парах.	1
29		Спарринговые упражнения.	1
30		Соревнования - кумитэ..	1
31		Тренировочные спарринги с партнёрами.	1
32	Музыкальное занятие.	Перемещения с элементами каратэ под музыку.	1
33	Тестирование.	Тестирование физической подготовленности с элементами каратэ.	1
	Итого:		34

Планируемые результаты

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся развивают пять основных качеств: повышенную чувствительность, прямоту и искренность, бесстрашие, ловкость и грациозность, способность к комбинаторному мышлению. Программируемость и ритмизация выполняемых движений в сочетании с правильным дыханием, специальные тесты и психотехнические приёмы, закаливание, формируют у занимающихся отличную координацию движений, скоростную и силовую выносливость. Более того, тренировки развивают внимание и наблюдательность, улучшают память, вырабатывают умение концентрироваться на конкретном процессе, обостряют реакцию на изменение ситуации, развивают способность к предвидению событий, повышают иммунитет. Но самое главное, появляется особое отношение к окружающей реальности – спокойное и мудрое.

Способность концентрироваться на конкретном действии или объекте в сочетании с высокой физической подготовкой даёт огромный положительный эффект в любой сфере человеческой деятельности, значительно повышая творческий потенциал личности.

К концу обучения дети должны:

- **знать** этикет в каратэ-до, ритуалы, правила поведения при занятиях каратэ; историю развития боевых искусств; основы японской терминологии; правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;
- **уметь** складывать кимоно, повязывать пояс; освоить основы базовой техники и техники поединков по программе ученических ступеней 10-й «кю» (белый пояс).

Основные принципы:

3. Смысл занятий в самих занятиях;
4. Главная победа - победа над самим собой;
5. Умение думать - не развлечение, а обязанность.

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по-разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п. Первое занятие в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона. Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства. Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Педагог (учитель) в каратэ – Сенсей. Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Сенсей - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах, прежде всего, сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого Учителя - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

Список литературы для педагога

1. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
4. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 2001.
5. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2000.
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
7. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
10. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

Список литературы для обучающихся

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

Интернет-ресурсы:

<http://www.garshin.ru/budo/karate.html>

<http://karatedo-news.com/link-exchange.html>

<http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>

<http://shitoryu-hmao.ru/>

<http://wiki-linki.ru/Page/73086>

<http://dantesport.ru/index.php?cat=14>

<http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html>

<http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html>

<http://budofudokan.ru>

<http://www.mayak-dojo.ru>

<http://karate.ru/news/408/>

<http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html>

<http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start>