

**Содержание**

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Годзю-Рю Каратэ-До»………………………………………………………………………………..3

* 1. Пояснительная записка……………………………………………3
	2. Цель и задачи программы…………………………………………7
	3. Содержание программы…………………………………………...9
	4. Планируемые результаты…………………………………………17

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Годзю-Рю Каратэ-До»……………………….………………………………...18

2.1. Календарный учебный график…………………………………….18

2.2. Условия реализации программы…………………………………..35

2.3. Форма аттестации………………………………………………….35

2.4. Оценочные материалы…………………………………………….36

2.5. Методические материалы…………………………………………36

2.6. Список литературы………………………………………………..52

**Раздел №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Годзю-Рю Каратэ-До»**

#

# Пояснительная записка

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Годзю-Рю Каратэ-До» для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей города Калининграда детско-юношеской спортивной школы восточных единоборств со­ставлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196), Концепцией развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014 г. №1726-р), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 г. Москва Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», регламентирующими работу учреждений дополнительного образования. Программа составлена на основе обобщения научных исследо­ваний в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными каратистами и спортсменами национальных сборных команд различных воз­растных групп, а также учебной программы для учреждений дополнительного образования детей следующих авторов: Г. Н. Ефремова и М. В. Коноплицкой.

**Направленность дополнительной образовательной программы.**

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Годзю-Рю Каратэ-До» - физкультурно-спортивная.

**Актуальность, новизна программы**

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения каратэ как вида спорта.

Занятия каратэ в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, нравственного воспитания, формирование двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены. Большой объем разнообразной тренировочной и спортивной работы воспитывает выносливость, смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время занятий приучает к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества.

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания. Популярность восточных единоборств среди детей в сочетании с необеспеченностью учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу особенно актуальной.

Новизна заключается в:

 - специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;

- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;

- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;

- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;

- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;

- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

**Отличительная особенность программы**

Отличительной особенностью программы является не предметное изучение программы, а личностный результат через практические занятия. Важна личность обучающегося и происходящие с ним в процессе обучения изменения. В ходе реализации программы используется индивидуальный подход к занимающимся для выявления у него особенностей и дальнейшего развития. Также очень важна приоритетность воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Еще одна отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе, т. е. в сочетании общеразвивающих, каратистских упражнений с интеллектуально-нравственными упражнениями, формирующими знания о добродетельных качествах: их существовании, количестве, разновидностях и силе для практического применения в спортивно-физкультурной среде, в детском саду, в семье, в школе.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, что значительно отличает данную программу от уже существующих программ (Учебной программы для учреждений дополнительного образования детей, Программы обучения и подготовки по развитию основных движений, двигательных навыков дошкольников на занятиях по каратэ-до), а именно:

 Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

 Возможность работы по данной программе с детьми раннего возраста (5-15 лет). Наличие методики физического воспитания детей раннего возраста.

В основу программы взяты общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.

Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом техническом и функциональном развитие детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

 Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка. Применение современных технологий, инструментов и инвентаря для познавательного и физического развития. Для данных целей организован уголок познавательного и физического развития.

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому, лучше сочетать, разучивание, одной, или двух взаимосвязанных, новых деталей движения с повторений и закреплением уже известных движений.

.

**Адресат программы**

Данная программа рассчитана на обучающихся возраста от 5 лет до 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Объем программы** – 230 часов.

**Срок освоения программы** – 1 год (в течение 46 учебных недель), с 01 сентября по 31 августа.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий** – занятия проводятся два-три раза в неделю.

**Минимальное количество детей в группе** – 5 человек.

**Максимальное количество детей в группе** – 25 человек.

* 1. **Цели и задачи программы**

Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

 - осознание роли каратэ в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- усвоение практических основ каратэ стиля Годзю-Рю и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;

 - физическое совершенствование и самовоспитание;

- овладение системой практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;

- приобретение опыта творческого использования полученных знаний для достижения жизненных и спортивных целей;

- создание условий для развития личности ребенка;

- развитие мотивации личности ребенка к познанию;

- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

- профилактика асоциального поведения;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности обучающегося, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;

- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;

- укрепление психического и физического здоровья детей;

- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей;

- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов для будущей их специализации в избранном виде спорта;

- формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;

- воспитание у спортсменов трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;

- привитие детям навыков личной гигиены;

- четкой организации учебно-тренировочного процесса, использованию данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;

- формирование волевых качеств занимающихся и сохранения их здоровья;

- овладение занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями Программ) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий избранным видом спорта, так и для общего развития личности;

- вовлечение детей, находящихся в трудной жизненной ситуации к занятиям спортом;

-овладение учащимися широким набором двигательных умений и навыков и осуществлению их всестороннего физического развития;

- повышение спортивного мастерства юных спортсменов;

- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

 Все задачи можно разделить на:

1. Обучающие:

- обучение основам техники каратэ и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости, силовых и координационных возможностей;

 2. Развивающие:

 - развитие самостоятельности, ответственности, активности.

 3. Воспитывающие:

 - воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

 - приобретение навыка ЗОЖ.

* 1. **Содержание программы**

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Количество часов | Форма контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 |  | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 108 |  | 108 | Тест |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 48 |  | 48 | Игра, соревнование |
| 4 | Соревновательная подготовка | 56 |  | 56 | Соревнование |
| 6 | Тестирование | 2 |  | 2 | Протокол |
| 7 | Врачебный и медицинский контроль | 4 |  | 4 | Карта |
| **Всего учебных часов:** | **240** | **22** | **218** |  |

**Содержание учебного плана**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела и темы** | **Название разделов и тем** | **Форма занятия** | **Количество часов** | **Форма контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | **Теоретическая подготовка:**Инструктаж по технике безопасности; | Групп. | 2 | 2 |  | Опрос |
| Пожарная безопасность; | 1 | 1 |  |
| Правила поведения в зале | 1 | 1 |  |
| Правила поведения на транспорте | 1 | 1 |  |
| Правила поведения на дорогах | 1 | 1 |  |
| Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий | 1 | 1 |  |
| Этикет в каратэ | 1 | 1 |  |
| Запрещенное поведение в спортивном зале | 1 | 1 |  |
| Виды единоборств | 1 | 1 |  |
| Знакомство с видом спорта «каратэ» Виды программ: сумо, ката, кумитэ, командное ката, командное кумитэ  | 1 | 1 |  |
|  | Стили каратэ. Окинавское Годзю-Рю |  | 1 | 1 |  |  |
| Итого |  | 12 | 12 |  |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка:**Упражнения для развития общих физических качеств: | Групп. |  |  |  | Тестирование |
| Силы (гимнастика) | 12 |  | 12 |
| Быстроты | 12 |  | 12 |
| Гибкости | 12 |  | 12 |
| Ловкости | 12 |  | 12 |
| Выносливости | 12 |  | 12 |
|  | Акробатические упражнения | 9 |  | 9 |
| Упражнения для комплексного развития качеств | 39 |  | 39 |
|  | Итого |  | 108 |  | 108 |  |
| 3. | **Специальная физическая подготовка:**Подвижные игры для развития специальных физических качеств с использованием уголка познавательного и физического развития:- игры для развития силы- перетягивание каната Игры для развития быстроты (прыжки, запрыгивания, скачки, «проныры», передвижения по «номерам», лазанье)Игры для развития ловкости (ловля предметов, переброс, элементы Годзю-Рю)Игры на развитие познавательной и физической активности (полоса препятствий)Игры для развития выносливости (удержания, упражнения на длительность выполнения с использованием предметов)Упражнения для развития гибкости (мягкие предметы)Упражнения с использованием дополнительных средств на развитие СФП | Групп. | 6666666 6 |  | 6666666 6 | Игра, соревнование |
|  |  |  | 48 |  | 48 |  |
| 4. | **Соревновательная подготовка** | Групп. | 56 |  | 56 | Итоговый протокол |
|  |  |  | 56 |  | 56 |  |
| 5. | **Врачебный и медицинский контроль****Тестирование** | Инд. | 42 |  | 42 | КартаПротокол |
|  |  |  | 6 |  | 6 |  |
| Итого часов: | 230 | 12 | 218 | Тестирование |

**Теоретическая подготовка**

**Объем – 12 академических часов.**

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в каратэ, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

 Инструктаж по технике безопасности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

 Пожарная безопасность.

 Правила поведения в зале.

 Правила поведения на транспорте.

 Правила поведения на дорогах.

 Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий:

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

 Этикет в каратэ. Быть предельно вежливым и выдержанным, уважать старших по поясу и возрасту, не обижать младших и слабых, при встрече приветствовать друг друга уважительным поклоном со словом «Ос». 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.

 Запрещенное поведение в спортивном зале. В зале во время тренировки запрещается громко разговаривать, кричать, свистеть, смеяться, выполнять без разрешения упражнения, которые приводят к травмам.

 Виды единоборств. История развития единоборств. Знакомство с видом спорта «каратэ». История возникновения каратэ.

 Основные принципы и отличительные особенности от других видов единоборств.

 Виды программ: сумо, ката, кумитэ, командное ката, командное кумитэ.

 Стили каратэ. История и место возникновения стиля каратэ - Окинавское Годзю-Рю

Теоретическая подготовка включает в себя 10 тем, рассчитанных на 12 академических часов.

**Общая физическая подготовка**

**Объем – 108 академических часов.**

**Упражнения для развития общих физических качеств**

Силы: гимнастика – потягивание на перекладине, подъем с разгибом, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук с хлопками в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание прямых ног лежа на спине, приседание на одной ноге (правой, левой), лазание по канату.

Быстроты: легкая атлетика – бег 30 м, 60 м, 100 м, прыжки в длину с места; гимнастика - сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища лежа на спине за 20 сек., подтягивание на перекладине за 20 сек.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения амплитуды в суставах.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег – 3 – 10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад, гимнастический мост (из и. п. лежа на спине, стоя), стойка на голове, стойка на лопатках, колесо правым, левым боком.

Выносливости: Прыжки через скакалку различными способами, кросс по пересеченной местности, прыжки через гимнастическую скамейку за 60 сек., запрыгивание на высоту 30-40 см. за 60 сек.

**Акробатические упражнения**

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Основные акробатические упражнения: Кувырки вперед, назад, соединения и связки из кувырков вперед, назад, стойка на голове, стойка на лопатках, стойка на руках, гимнастический мост из и.п. лежа и стоя, колесо правым, левым боком, переворот с места и с разбега.

**Упражнения для комплексного развития качеств**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Общеразвивающие упражнения. Освоение элементов стиля Годзю-Рю Каратэ-До.

**Специальная физическая подготовка**

**Объем – 48 академических часов.**

**Подвижные игры для развития специальных физических качеств**

**Игры для развития силы:**

Перетягивание каната

Участники (10-20 человек ) 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 место палки используют мяч.

**Игры для развития ловкости**

Кто внимательнее

Участники (10-20 человек) 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.

Упражнения для развития гибкости

Наклоны в различных и.п. и с различным положением ног. Глубокие выпады, наклоны в глубоких выпадах. Махи ногами с различной амплитудой, в различных исходных положениях вперед, в стороны и назад. Удержание максимального положения отведенной ноги вперед, в сторону и назад. Махи ногами в и.п. гимнастический мост. Выполнение гимнастического шпагата с различным положением корпуса, фиксирование максимального положения шпагата до 60 секунд в каждую сторону.

**Упражнения с использованием дополнительных средств на развитие СФП**

Использование мячей для развития силы пресса. Подъем туловища с одновременным удержанием мяча как можно больше раз.

Использование поролоновых палок для отработки быстроты реагирования.

**Упражнения с набивными и теннисными мячами**

**С набивными мячами:** держа обеими руками, наклоны, прогибы, круговые вращения туловищем в разном темпе, с различной амплитудой движения; броски мяча вверх и ловля его в различных исходных положениях ног и туловища; подбрасывание и ловля мяча в движении (шагом и бегом); перебрасывание и ловля мяча по кругу; броски мяча двумя руками назад, вперед на дальность и вверх; то же самое из различных исходных положений (стоя, на коленях, сидя и лежа); сидя и лежа на спине - различные движения с мячом в ногах; то же броски мяча ногами; броски мяча двумя руками вперед - вверх с 1-3 шагов, из-за головы вперед, между ногами назад, сбоку вперед, через голову, на количество раз сериями на дальность, толкание мяча двумя и одной рукой в различных направлениях; броски двумя и одной рукой с размахом через стороны; сидя на гимнастической скамейке подбрасывание мяча ногами вперед и через себя; подскоки, прыжки с мячом в руках с подтягиванием коленей к груди из полуприседа и приседа; сидя — наклоны, вращения, подбрасывание мяча двумя и одной рукой; толкание и метание на точность и дальность и др.

**С теннисным мячом:** сжимание мяча пальцами; броски и ловля мяча из исходного положения стоя, сидя, лежа; перебрасывание мячей на ходу и на бегу; метание мяча в цель и на дальность; метание мяча на точность по движущейся цели; метание мяча в вертикальную мишень; ловля и метание мяча в движении по неподвижной и по подвижной цели; метание мяча через решетку-препятствие; упражнения с ручным мячом 350—400 г, метание в цель, на дальность и точность и др.

**Соревновательная подготовка**

**Объем – 56 академических часов.**

Соревновательная подготовка включает в себя участие в качестве спортсмена в соревнованиях на уровне объединения, школы, города, области, а также в качестве зрителя на городских, областных, всероссийских и даже международных соревнованиях согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

В категории «сумо» и «ката» знакомятся с соревновательным опытом обучающиеся с 5 лет, в категории «кумитэ» с 6 лет.

 **Тестирование** представляет собой форму оценки степени развития физических навыков по общефизической и специальной подготовке – **2** **академических часа.**

**Врачебный и медицинский контроль - 4 академических часа.**

* 1. **Планируемые результаты**

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей, успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в группах у обучающихся активно формируются нравственно волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

Планируемые результаты.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ-до» обучающиеся знают:

- Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.

- Режим дня и питание спортсмена.

- Требования безопасности.

- Этикет в каратэ.

- Запрещенное поведение в спортивном зале.

- Виды единоборств. История развития единоборств.

 - Историю возникновения каратэ.

- Виды программ: сумо, ката, кумитэ, командное ката, командное кумитэ. Правила соревнований.

- Историю развития и место возникновения стиля каратэ «Годзю-Рю».

 Умеют:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.

- Соблюдать технику безопасности на занятиях.

- Выполнять основные технические приемы.

- Подготовить место для занятий.

- Бережно относиться к оборудованию и инвентарю.

- Преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата.

**Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ-До»**

**2.1. Календарный учебный график – 230 часов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Месяцы** | **Всего** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7-8** |
| 1 | Теоретическая подготовка | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  **1** | **12** |
| 2 | Общая физическая подготовка | **10** | **10** | **10** | **10** | **08** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **108** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | **3** | **6** | **5** | **3** | **2** | **6** | **6** | **5** | **5** | **6** | **1** | **48** |
| 4 | Технико-тактическая и психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | **5** | **5** | **5** | **8** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **4** | **6** | **56** |
| 6 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Тестирование |  |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  | **2** |
| 8 | Восстановительные мероприятия  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Врачебный и медицинский контроль |  |  | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  | **4** |
| **Всего учебных часов:** | **20** | **22** | **23** | **23** | **15** | **21** | **22** | **23** | **22** | **21** | **18** | **230** |

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Материально-технический инвентарь, оборудование  | Количество |
| 1. | Татами (маты) | 64 шт. |
| 2. | Зеркало | 2х2 м. 2 шт. |
| 3. | Мячи | 10 шт. |
| 4. | Скакалки | 20 шт. |
| 5. | Лапы | 10 шт. |
| 6. | Скамейка гимнастическая | 1 шт. |
| 7. | Накладки | 10 шт. |
| 8. | Табло для соревнований | 2 шт. |
| 9. | Флажки | 20 шт. |
| 10. | Пьедестал | 1 шт. |

**Информационное обеспечение**

Интернет ресурсы:

- Соревновательная подготовка sportdata.org

- Видеоуроки по каратэ karate.ru.

**2.3. Форма аттестации**

Форма аттестации представляет собой оценку степени уровня освоения, обучающимися программы.

Тестирование проводится в форме сдачи контрольных нормативов два раза в год: в декабре и мае месяце.

**2.4. Оценочные материалы**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | СОГ |
| Бег 100 м. | без учета времени |
| Челночный бег 3м х 10м | 10,00 |
| Пресс за 30 сек. | 23 |
| Подтягивание на перекладине | 2 |
| Поднятие спины с положения лежа за 30 сек. | 23 |
| Отжимание | 15 |
| Прыжок в длину с места ( см.) | 130 |
| Приседания за 15 сек. | 10 |
| Нанесение ударов ногами за 10 сек. | 5 |
| Количество ударов руками за 10 сек. | 30 |

**2.5. Методические материалы**

**Методика развития силы**

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных режимах. Если, преодолевая какое - либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая их работа называется преодолевающей (концентрической). Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случае их работа называется уступающей (эксцентрической). Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием динамического.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. При изотоническом сокращении мышцы, от предъявляемой нагрузки зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Упражнения со штангой и подобными снарядами малопригодны для развития скоростной (динамической) силы. Упражнения с этими снарядами применяются в основном для развития максимальной силы и наращивания мышечной массы, выполняются равномерно в медленном и среднем темпе.

В последние годы в мировой практике разработаны и широко применяются тренажеры специальных конструкций при работе, на которых задается не величина отягощения, а скорость перемещения звеньев тела.

Режим работы мышц на тренажерах такого типа называется изокинетическим.

Выполняя движения человек очень часто, проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим их работы называется изометрическим, или статическим, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

**Структура силовых способностей человека**

**1. Максимальная изометрическая (статическая) сила** -

показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц.

**2. Медленная динамическая (жимовая) сила,** проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.

**3. Скоростная динамическая сила** характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.

4**. "Взрывная"** **сила** - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При "взрывном" характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

**5. Амортизационная** сила характеризуется развитием усилия в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках, или при преодолении препятствий, в рукопашном бою и т. д.

**6. Силовая выносливость** определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости у силовой работе выделяют выносливость к динамической работе и статическую выносливость.

В последнее время в методической литературе выделяют еще одну силовую характеристику - способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой при необходимости максимального или субмаксимального уровня проявления каждого силового качества. Для развития этой способности, зависящей от координационных способностей человека, нужна специальная направленность тренировки.

**Методика развития координационных способностей**

 При формировании координационных способностей применяются следующие методические приемы:

1. Постепенное увеличение координационной сложности в упражнениях.

2. Перестроение двигательной деятельности в условиях внезапно

 меняющейся обстановки.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности

движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.

 Для развития координационных способностей используют следующие методы:

*- Метод стандартно-повторного упражнения* - применяется при

разучивании новых сложных двигательных действий при большом количестве повторений и в относительно стандартных условиях.

*- Метод вариативного упражнения* - подразделяется на два

 под метода, со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К строгой регламентации можно отнести:

- Строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного действия, например изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений.

- Изменение исходных и конечных положений, например варьирование конечных положений (бросок мяча вверх из положения стоя, а ловля мяча, из положения сидя).

- Выполнение упражнений с исключением зрительного анализатора.

- Изменение способов выполнения действия, например бег лицом вперед, спиной вперед, боком, по направлению движения.

Методические приемы не строго регламентированного варьирования

связаны с использованием необычных условий естественной среды.

*- Игровой метод* - предусматривает выполнение упражнений в

 ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями.

*- Соревновательный метод* – применяется лишь при хорошей

подготовке спортсменов. Его нельзя применять, если кто-то из спортсменов недостаточно готов к выполнению координационных упражнений.

- *Метод динамического и статического равновесия.*

 Дляразвития разного вида равновесияприменяются следующие методические приемы:

а) для статического равновесия:

- удлинение времени сохранения позы;

- исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к зрительному анализатору;

- уменьшение площади опоры;

- увеличение высоты опорной поверхности;

- введение неустойчивой опоры;

 - создание противодействия (парные упражнения);

б) для динамического равновесия:

- упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, погода);

- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (качели, лонжи, центрифуги, тренажеры). При развитии координации интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Нагрузки не должны вызывать значительного утомления как физического, так и психического, так как снижается четкость мышечных ощущений, а в таком состоянии координационные способности совершенствуются плохо. Упражнения на развитие координационных способностей желательно планировать в начале основной части.

## Методика развития гибкости

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания - разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером или простейшими гимнастическими приспособлениями (гимнастическая стенка, гимнастическая палка). В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуется использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы упражнений могут быть направлены как на развитие общей гибкости и подвижности во всех суставах, так и на совершенствование специальной гибкости.

Особое внимание к растягиванию мышц и связок необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существует три методических приема для снижения нежелательных последствий:

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Возможно, использовать прямую последовательность (сила + гибкость) и обратную (гибкость + сила). Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнений с максимальной амплитудой.

2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на тяжелых мешках.

3. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в атлетике и силовом троеборье.

Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировки (по Б. В. Сермееву,1970)

|  |  |
| --- | --- |
| Разрабатываемые суставы | Задачи тренировки |
| Развитие гибкости | Поддержание гибкости |
| Позвоночного столба | 90-100 | 40-50 |
| Плечевые | 50-60 | 30-40 |
| Лучезапястные | 30-35 | 20-25 |
| Тазобедренные | 60-70 | 30 ^Ю |
| Коленные | 20-25 | 20-25 |
| Голеностопные | 20-25 | 10-15 |

Упражнения для развития гибкости. Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке.



И.П. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке, ее стопа параллельна полу: медленные повороты левой ноги в тазобедренном суставе, держась руками за перекладины.



И.П., как и в предыдущем упражнении: пружинящие сгибания левой ноги в коленном суставе. Руками перехватить перекладины, приняв устойчивое положение. Ступня левой ноги параллельна полу (т.е. пятку опорной ноги не отрывать от пола).



И.П. - левая нога в упоре на перекладине: медленный пружинящий наклон, руками коснуться пальцев ноги. Наклон туловища к правой ноге, руками коснуться пола рядом с правой ногой. Левая стопа поворачивается на перекладине параллельно полу. Выполняется 10 -20-раз. Выполнять на каждую ногу.



' И.П. - стоя лицом к гимнастической стенке в широкой стойке, стопы параллельны, руками захватить перекладины на уровне груди: повороты ног влево - вправо в тазобедренных суставах, постепенно раздвигая ноги до положения продольного и поперечного шпагатов.



И.П. - стоя спиной у гимнастической стенки на левой ноге. Правая, прямая нога в упоре на перекладине, ее стопа параллельна полу. Правой рукой взяться за перекладину: подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 10 покачиваний в тазобедренном суставе. Затем повторить упражнение для другой ноги.

Активные статические упражнения на гибкость на основе асан Хатха - йоги.



И.П. - лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища: 1) медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; 2) удерживать позу от 10 секунд до 5 минут (продолжительность увеличивать постепенно); 3) медленно опуститься на спину, и также медленно опустить прямые ноги.



И.П. - сидя на полу, ноги выпрямлены вперед, затем левую ногу отвести в сторону и согнуть в коленном суставе так, чтобы левое бедро было перпендикулярно правой ноге: 1) на выдохе наклонится вперед правым боком. Левой рукой захватить пальцы правой ноги, а правое предплечье расположить на полу вдоль правой голени; 2) удерживать позу в течение 10 — 30 секунд; 3) выпрямить туловище, захватить двумя руками левое колено. На выдохе выполнить к нему наклон, опускаясь все ниже и ниже; 4) зафиксировать туловище в предельном наклоне на 10 - 30 секунд и затем выпрямить его; 5) выполнить разворот туловища через левое плечо, подав правое плечо вперед, и захватить двумя руками пятку левой ноги; удерживать это положение в течении 10-30 секунд; 6) левой рукой захватить голень левой (согнутой в колене) ноги и медленно опираясь на правую руку, лечь на спину; 7) удерживать позу в течение 10-60 секунд; 8) вытянуть левую ногу вперед, расслабиться. Выполнить упражнение в другую сторону.

И. П. - встать на колени, свести голени так, чтобы носки были вместе, а пятки врозь. Сесть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени; 1) раздвинуть стопы в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени; 2) выдержать позу в течении 1 - 3 минут; 3) на выдохе, взявшись руками за лодыжки, медленно лечь на спину; 4) удерживать позу от 1 до 3 минут; 5) медленно, опираясь на руки, поднять туловище до вертикального положения, ноги вперед, сесть; 6) лечь на спину, расслабиться.



И.П. - сесть, согнуть ноги в коленных суставах. Подтянуть стопы к промежности: 1) соединить подошвы стоп между собой и опустить колени, насколько это возможно; 2) соединив руки в замок, подтянуть стопы еще ближе к промежности; 3) надавить предплечьями на голень, прижать колени к полу; 4) на выдохе наклониться вперед, стараясь коснуться лбом пола; 5) удерживать позу 1 - 2 минуты.

Пассивные статические упражнения с партнером.



И.П. - стоя лицом друг к другу: выполнить несколько махов в сторону прямой ногой, затем с помощью партнера отвести ее в сторону - вверх до предела и держать 10-30 секунд. Затем выполнить упражнение с другой ноги.



И.П. - стоя боком к партнеру и опираясь на его плечо: выполнить несколько махов прямой ногой вперед - назад, и с помощью партнера поднять прямую ногу вверх до предела. Конечное положение держать 10-30 секунд. Затем выполнить упражнение с другой ноги.



И.П. - в висе на перекладине: партнер захватив ноги, «растягивает» Вас, повисая на ногах. Упражнение выполняется 5-10 секунд. Затем плавно, при помощи партнера опускаетесь на пол, без резкого приземления.



И.П. - сидя друг против друга, упереться разведенными в стороны ногами стопа в стопу: одновременные наклоны туловища к одноименной ноге в одну, затем в другую сторону. Держать в конечном положении 10-15 секунд

**Текущий контроль тренировочного процесса**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор П));

- время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах;

- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого тренировочного задания регистрируется частота сердечных сокращений. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

|  |  |
| --- | --- |
|  ЧСС**(уд/мин)** | **Направленность** |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Аэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная - анаэробная(спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении работы Руффье.

Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5-минутного отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (РЗ).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

К.' = (Р1+Р2+РЗ)-200/10. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная оценка** | **Индекс Руффье** |
| Отлично | 2 **и** менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическая | 18 и более |

# Воспитательная работа

 Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, преподаватель должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше преподаватель будет знать своего ученика, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который можно было бы решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого - оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев, при обсуждении книг, отдельных статей и т.п.).

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто- либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившимся спортсменам вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу с ними. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсмену, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием юношей-новичков, выполнивших разряд, в группу разрядников; занесение фамилии отличившегося юноши в книгу "Настоящий спортсмен секции" и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником преподавателя; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; несмотря ни на какие успехи, не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях и т.д.

Скромность - одно из важнейших качеств юноши-спортсмена. Она основана на строгой требовательности к себе. Но скромность не должна приводить спортсмена к застенчивости, неверию в свои силы. Скромность не исключает, а, наоборот, предполагает активность, творческий подход к занятиям и т.п.

В коллективе прививается чувство уважения и бережного отношения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у юношей надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, чемпионов олимпийских игр и первенств мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

Положительную роль в сплочении играет его актив. Из числа занимающихся надо" избрать бюро секции, судейскую комиссию и редколлегию. Вокруг актива постепенно формируется весь коллектив. И от того, насколько продуманно был избран актив, зависит лицо всего коллектива.

При хорошем активе преподаватель может поручать старшим юношам провести соревнование для младших или учебно-тренировочное занятие, а также другие мероприятия.

Такие задания активизируют юношей, способствуют развитию самостоятельности, позволяют оценить свои действия. Ценность таких заданий заключается не только в том, что такие задания способствуют укреплению юношеского коллектива. Все задания, особенно в первое время, преподаватель должен контролировать, а затем подробно разбирать.

Воспитательная работа преподавателя осуществляется главным образом в процессе занятий борьбой. Одной из задач на этих занятиях является воспитание сознательной дисциплины. Этому способствует активность и стремление юношей к личному умственному и физическому совершенствованию. Сознательное отношение к занятиям помогает быстрее усвоить новый и совершенствовать пройденный материал. На воспитание сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение занятий. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Однако имеют место случаи, когда юноша опоздал, нарушил во время занятий дисциплину, был невнимателен к заданию преподавателя и мешал проводить занятия. Нарушителя дисциплины следует предупредить, а при повторении обсудить всем коллективом, вплоть до временного отстранения от занятий. Тренер не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого, нарушения дисциплины.

В зависимости от степени нарушения дисциплины ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишь права посещения занятий на определенный срок, лишь права участия в соревнованиях и применить как крайнюю меру исключение из секции. Применяемая мера наказания достигает своей цели в том случае, если юноша осознает свой проступок, прочувствует его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснением и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

В воспитательной работе преподавателю хотя и приходится прибегать к мерам наказания, но основное внимание он должен сосредоточить на положительных примерах. С целью поощрения он может применить одобрение, например: "так", "правильно". Следующая степень поощрения -это похвала, которая выражается словами: "хорошо", "молодец", "объявляю благодарность". И, наконец, награда в виде грамоты, значка, кубка и т.п. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии юноши на доску лучших спортсменов коллектива.

 Применяя те или иные средства и методы воспитания, преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей юношей. Одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты. Так, поощрение за хорошее выступление на соревнованиях для одного юноши (читать юноши и/или девушки) будет стимулом к дальнейшему совершенствованию, для другого - к самолюбованию, зазнайству. Отсюда юношу, предрасположенного к самолюбованию и зазнайству, нужно поощрять в самых скромных тонах. То же самое можно сказать и о порицании: например, одному следует его делать перед строем, другому наедине.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы юноши не замечали, что их постоянно воспитывают. К этому должен стремиться преподаватель. Воспитание путем нудных нравоучений дает лишь отрицательный результат.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией и строгим проведением в жизнь правил соревнований.

Одна из задач, которая стоит перед преподавателем, - это научить юношей организованности. Для этого, помимо регулярного посещения занятий, своевременной явки на них, выполнение указаний тренера во время занятий, юноша должен следить за своей спортивной формой, подготовкой и уборкой инвентаря, за соблюдением чистоты в зале. Особое внимание юноши следует обратить на бережное отношение к инвентарю и оборудованию, так как им будет пользоваться не только он, но и многие другие, желающие заниматься каратэ.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря в нем способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у юношей правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, юноша должен систематически и много трудиться. Для этого необходимо развивать у него трудолюбие. Преподаватель должен всячески поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Преподаватель должен поощрять успехи юношей не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности. Юношей следует приучать и к такому труду, как чистка ковра, починка чучел, покрышек, изготовление инвентаря (гимнастические палки, городки и пр.) и т.д.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит преподавателю. Если он имеет авторитет у занимающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому преподаватель должен быть сам во всем примером, проводить занятия строго по расписанию, хорошо владеть методом слова и уметь четкой, образцово показывать. Если же он сам опаздывает на занятия, то он никогда не добьется хорошей посещаемости от своих учеников.

Преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы занимающиеся на занятиях имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать его авторитет. Чтобы завоевать авторитет у своих учеников, преподаватель должен постоянно совершенствоваться, быть в курсе всего нового, что есть в спортивной борьбе и в других видах спорта, а также в смежных дисциплинах: физиологии, психологии, анатомии и др.

Преподавателю надо умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать задания, которые дает своим ученикам. Если упражнение окажется юноше не под силу, он может потерять веру в себя и свои силы.

В процессе воспитания первое время юношам приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

Воспитывая у каратиста смелость, решительность и стремление к разумному риску, необходимо заботиться и о том, чтобы в течение всего поединка он был максимально бдительным, внимательно следил за действиями противника и каждый раз быстро и правильно оценивал складывающуюся обстановку схватки.

Особенно благоприятно влияет на совершенствование волевых качеств участие спортсмена в соревнованиях. Боевая обстановка, присутствие зрителей предъявляют к спортсмену повышенные требования, увеличивают чувство ответственности, заставляют мобилизоваться, проявлять максимум способностей.

Волевые качества спортсмена, редко участвующего в соревнованиях, избегающего их, как правило, уступают волевым качествам того, кто часто выходит на ковер перед судьями и зрителями. Иногда спортсмен, прекрасно проводящий самые трудные схватки в процессе тренировок, не выдерживает обстановки соревнований и выступает гораздо ниже своих возможностей. Такого спортсмена рекомендуется чаще включать на тренировках в контрольные схватки, где обстановка предельно близка к условиям соревнований. Ему полезно также участвовать в показательных выступлениях, чтобы привыкнуть к ведению схватки в присутствии зрителей.

Для воспитания настойчивости, выдержки, самообладания и упорства эффективным средством являются упражнения, связанные с преодолением усталости. Например, спортсмену дается задание: бороться в высоком темпе на последних минутах схватки, когда он испытывает чувство усталости: вести более продолжительную, чем на соревнованиях, схватку; найти в себе силы активно вести борьбу в высоком темпе в третьем периоде схватки со свежим партнером; условно объявляется, что спортсмен проигрывает на последних минутах один или два балла, и дается задание во что бы то ни стало отыграть потерянное либо добиться преимущества. Полезно давать задание занимающимся уходить из критического положения.

Положительно сказывается на воспитании выдержки, настойчивости и упорства внесение в учебно-тренировочный процесс соревновательных элементов. Так, например, выполняя упражнение на "заявку" (кто сумеет большее число раз повторить упражнение), максимально мобилизуется, стремится преодолеть усталость, чтобы не отстать от товарищей, добиться поставленной цели.

Воспитывая у спортсменов качество выдержки и самообладания, важно привить умение сохранять спокойствие и правильную линию поведения при неудаче или неожиданном успехе, при различном отношении со стороны судей и зрителей. Достижение высоких спортивных результатов немыслимо без затраты большого труда. Поэтому первостепенное значение приобретает воспитание спортивного трудолюбия. Оно выражается в готовности к выполнению всех учебных заданий и преодолений трудностей тренировочной работы. Необходимо разъяснить спортсмену, что только систематический и упорный труд поможет ему улучшить свою подготовленность и добиться намеченной цели.

Основной (в большинстве случаев единственной) причиной того, что у спортсмена из года в год повторяются одни и те же недостатки, является неумение мобилизовать себя на преодоление трудностей, нежелание настойчиво и упорно трудиться.

Если в процессе тренировок занимающийся осваивает лишь легкие технические действия (элементы), не утруждает себя кропотливой работой над устранением недостатков, уходит от совершенствования приемов, контрприемов и защищает в трудных условиях схватки, упускается возможность воспитания настойчивости, упорства, решительности и других волевых качеств.

Для воспитания самостоятельности, активности и инициативы необходимо постепенно заботиться о расширении теоретических и методических знаний и спортсменов. Следует привлекать спортсменов к активному участию во время анализа соревнований, разбора техники. С этой же целью необходимо ученикам самостоятельно выполнять доступные им задания по проведения занятий, выполнению упражнений, составлению планов тренировки, технических планов схватки, наблюдению за боем товарищей, с тем чтобы потом сделать им замечания по схватке. Важно также выработать навыки к ведению дневника тренировки и самоконтроля.

Немалый ущерб совершенствованию волевых качеств приносит излишняя опека тренера. О какой инициативе, решительности в проведении действий можно говорить, если спортсмен привык к тому, что все трудные вопросы за него решает тренер, если выход из трудных положений подсказывает тренер? Необходимо предоставить достаточную самостоятельность и активность спортсменам, особенно старших разрядов.

В значительной степени совершенствование воли достигается самовоспитанием. Спортсмен должен быть глубоко убежден в необходимости всячески стремиться развивать ее.

Показателем воспитательных усилий тренера служит поведение его учеников в обществе. Следует подчеркнуть, что успех воспитания будет зависеть от совместных усилий преподавателя, родителей и школы. Поэтому тренеру надо установить и держать постоянную связь с родителями и школой.

 Для установления контакта с родителями преподавателю необходимо провести собрание с ними. На этом собрании следует объяснить задачи секции, охарактеризовать значение режима, рассказать о том, чем могут помочь родители, договориться о совместных требованиях к ребятам и т.д. Контакт со школой следует осуществлять путем посещения школы, проверки дневников, приглашения учителей на соревнования и т.д.

Приведем ориентировочный план-график воспитательных мероприятий, который должен корректироваться с учетом года обучения спортсменов в ДЮСШ, происходящих важнейших событий стране и мире и конкретных ситуаций.

**Примерный план- график воспитательной работы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| 1 | Торжественная церемония приема новичков в ДЮСШ | Сентябрь |
| 2 | Вечер на тему: «Давай знакомиться» | Сентябрь |
| 3 | Краткий диспут на тему: «Подвиг в наше время»  | Октябрь |
| 4 | Беседа «Твой любимый спортсмен» | Ноябрь |
| 5 | Встреча Нового года | Декабрь |
| 6 | Беседа: «Значимый человек в твоей жизни» | Январь |
| 7 | Диспут на тему: « Что бы ты изменил в нашей жизни» | Февраль |
| 8 | Торжественный вечер: «Поздравляем женщин» | Март |
| 9 | Культпоход в кино, обсуждение фильма  | Апрель |
| 10 | Встреча с участниками Великой отечественной войны | Май |
| 11 | Посещение мемориальных памятников. | Май |
| 12 | Диспут на тему: «Как бы поступил ты?» | Июнь |
| 13 | Подведение итогов за учебный год, обсуждение достижений  | Июнь |
| 14 | Встреча с родителями | В течение года |
| 15 | Беседа на тему: «Личностная и общественная гигиена» | Июнь |
| 16 | Диспут: «Что такое спортивная звезда?» | Июль-август |

 **2.6. Перечень информационного обеспечения**

**Нормативно-правовая литература**

1. Закон РФ «Об образовании в РФ».

**Методическая литература**

 1. Анатомия спортивных упражнений. –Минск.: Харвест, 2012.

 3. Бархаев Б. П. Педагогическая психология. Учебное пособие. Спб.: «Питер Пресс», 2011.

 4. Бойко Е.А. Лучшие подвижные игры для детей от 5 до 10 лет. М.: Книга по требованию, 2010.

 5. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2009.

6. Власенко Н. Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Пособие для педагогов. Мозырь: Белый ветер, 2010.

 7. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002

8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.

9. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-Рю (Практическое руководство). – Харьков. СПДФЛ Дудукчан И. М., 2011.

 10. Ильин Е. П. «Психология спорта» - С.пб; Питер, Серия «Мастера психологии», 2016.

 11. Литвинов С.А. Каратэ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2019.

 12. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2010.

 13. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ - М.: Физическая культура, 2010.

 14. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003

 15. Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования. – М.: Советский спорт, 2009.

 16. Соломатин С. Каратэ. - Мн:ВНИИ «Спорт», 2010.

 17. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2010.

 18. Хасел Р. Дж. Полный курс каратэ с иллюстрациями: перевод с английского/ - Москва. АСТ: Астрель, 2009.

 19. Хрестоматия «Спортивная психология».- Санкт-Петербург, 2009.

20. Царик А. В. Справочник работника физической культуры и спорта.: М., 2009.