

«Утверждаю»
Заведующий МДОБУ
№1 «Берёзка»

Л.Д. Никонова
Л.Д. Никонова
«30» *августа* 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КАРАТЭ
ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
Киреева Евгения Дмитриевича**

этап подготовки: спортивно-оздоровительный

2018 – 2019 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание учебного материала.....	9
3. Перечень учебно-методического обеспечения.....	14
4. Список литературы.....	15

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования детей «Всестилевое каратэ» муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Октябрьского района».

Направленность программы «Всестилевое Каратэ» - физкультурно-спортивная.

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

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- строгом соответствии системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта;
- 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 использования 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;
- совершенствовании системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 4-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на

спортивно - оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим видам техники (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На

протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо регулярно тренироваться, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное 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 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;
- профилактику 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;
 - 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;
- Программа рассчитана на 1 учебный год спортивно-оздоровительного этапа.

Спортивно-оздоровительный этап (СО)

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий каратэ.

Данный этап рассчитан на детей дошкольного и младшего школьного возраста (от 4 до 9 лет и старше).

Отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе, т. е. в сочетании обще развивающих, 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.

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 развитии детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка;

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;
- тестирование, педагогический и медицинский контроль;
- просмотр учебных фильмов, кинопрограмм и спортивных соревнований;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления. Результаты определяются на основе диагностики развития физических качеств через разработанные

контрольные нормативы и тесты. Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

1. Показательные выступления;
2. Соревнования согласно календарному плану мероприятий.

2. Содержание учебного материала

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе: - в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);

- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям на один шаг вперед и назад;
- ударам руками и ногами на месте;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты на месте;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Учебный материал для каратистов, Занимающихся в спортивно-оздоровительной группе содержит следующее:

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – потягивание на перекладине, подъем с разгибом, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие прямых ног лежа на спине.

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 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, подтягивание на перекладине за 20 с.

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),.

Выносливости: Прыжки через скакалку различными способами.

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.

Подвижные игры для развития специальных физических качеств

Игры для развития силы:

Перетягивание каната

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

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

Перетягивания в парах

11

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, ставит 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 удастся, 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 ч.) строятся в шеренгу перед руководителем.

Расстояние между игроками - шаг, между ними и ведущим - 6-8 шагов.

Руководитель подает и выполняет команды: «Равняйся», «Смирно», «Руки вперед», «Присесть» и т. п. Команду выполняют только в том случае, когда перед ней произносят слово «Отряд». Игрок, выполнивший команду без того дополнительного слова, ошибся. Он делает шаг в перед и продолжает игру. При повторной ошибке - еще шаг вперед и т.д.

Через 3-4 минуты игру заканчивают. Отмечают самых внимательных, оставшихся на месте, то есть победителей.

Охотники и утки

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». Охотники выстраиваются по кругу за чертой, разделившись пополам.

Утки произвольно располагаются в середине круга. У одного из охотников в руках мяч (волейбольный или гандбольный).

По сигналу руководителя охотники начинают передавать мяч в разных направлениях, не входя в круг и стараясь - «подстрелить» мячом уток.

Подстреленная утка выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча.

Охотники, передавая мяч друг другу, неожиданно бросают его в уток.

Подстреленная утка выходит из игры.

12

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 коленях

Две разные команды в разной по цвету форме встают 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 коснуться 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.

Теоретическая подготовка:

Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по пожарной безопасности

Правила поведения в зале

Правила поведения на транспорте

Правила поведения на дорогах

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение гигиенического режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца.

Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Этикет в каратэ

Поклоны при входе и выходе из спортивного зала. Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения, а также после окончания упражнения, тренеру при индивидуальном общении и стоя, в общем строю.

Быть предельно вежливым и выдержанным, уважать старших по поясу и возрасту, не обижать младших и слабых, при встрече приветствовать 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.

В зале во время тренировки запрещается громко разговаривать,

кричать, свистеть, смеяться, выполнять без разрешения упражнения, которые приводят к травмам.

Соревновательная нагрузка

Соревнования для учащихся спортивно-оздоровительного этапа входят в реализацию программы, проводятся в программах по ОФП, «Hana-kumite», «Sumo-kumite», «толкалочки», а также демонстрация формальных упражнений.

3.Перечень учебно-методического обеспечения

1. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных

школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

2. Модифицированная программа дополнительного образования детей «Каратэ-до»

3. Методика развития силы

4. Методика развития координационных способностей

5. Методика воспитания ловкости

6. Методика развития выносливости

7. Методика развития гибкости

15

5. Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. -М.: Физкультура и спорт, 1987

2. Бабенкова Р.Д., Трофимова Г.В. Занятия по развитию движений у детей с

нарушением слуха в дошкольных учреждениях // Методические рекомендации. – М., 1973

3. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети. – М.: Педагогика, 1963

Вейдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.:

Физкультура

и спорт, 1991

4. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск

1,2,3,4. Советский спорт 1991.

5. Вяткин Б.А. «Роль темперамента в спортивной деятельности». М: ФИС

1978

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

Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991

7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.

8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и

спорт, 1970.

9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов.-

Майкоп, 1990.

10. Макагун М.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин. -

М.: Знание, 1990. - (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; №4).

11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для ин- тов физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

12. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.:ФИС 1979.

13. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998

Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2005.

14. Петерсен Л. «Травмы в спорте» М.: ФИС 1981

15. Пилюян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984.

16. Пути повышения спортивной работоспособности. М., Издательство ДОСААФ СССР 1982.

17. Программа воспитания и обучения глухих детей дошкольного возраста /

Под ред. Л.П. Носковой. – М.: Просвещение, 1991

18. Семенов Л.П. «Советы тренерам» М.:ФТС 1980.

19. Соломатин С. - Мн:ВНИИ «Спорт» «Каратэ».

20. Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 1995

21. Такэнобу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992.

16

22. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры.

23. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

24. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. -М.: Физкультура и спорт, 1991.

25. Физиология человека ФИС, 1975

26. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов» Молдова г.Тирасполь, 1994.

27. Хаберзетцер Р. «Искусство каратэ» Алма-Ата. Казахстан, 1991

28. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая тренировка. - Берлин:

Шпортферлаг, 1988.

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

30. Хрестоматия «Спортивная психология» Санкт-Петербург 2002.

31. Хода Л.Д., Звездин В.К. Физическая реабилитация глухих детей 4-7 лет
Республики Саха (Якутия). – Нерюнгри, 2001
32. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2002.
33. Царин А. В. Справочник работника физической культуры и спорта».- Москва, 2005.
34. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /
Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003
35. Шварцнеггер А., Доббинс Б. Энциклопедия современного бодибилдинга. Т.1. / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1993.
36. Шолих М. Круговая тренировка: Пер. с нем. - М.: Физкультура и спорт,
1966
37. Электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура»,
статья
«Режимы двигательной активности глухих и слабослышащих детей,
обучающихся в спец-интернате», Фандикова Л.А.Национальный
университет
физического воспитания и спорта Украины. 2006
38. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. - М.:
Физкультура и спорт, 1989.