**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом МБОУДО  «ГДЮЦ «Спортивный»  от 15.08.2023 года № 188 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 3**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Каратэ»**

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: третий

Возраст обучающихся: 6-15 лет

Автор составитель:

Асанов Арсен Февзиевич

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа**

**Модуль 3 «Продвинутый уровень»**

**Цель:**Формирование потребности в здоровом образе жизни, в физическом самосовершенствовании посредством занятий каратэ.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- усвоение техники каратэ

- усвоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;

- увеличение двигательной активности детей.

**Воспитательные:**

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

- формирование у обучающихся стремления к здоровому образу жизни

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 3 «Продвинутый уровень» обучающиеся должны

Выполнять:

- элементы техники работы с оружием в ката, ката-бункай и для самообороны;

- борцовскую технику ближнего боя: броски, подсечки, захваты, болевые удержания;

- приёмы самообороны: освобождение от различных захватов, варианты выведений из равновесия;

- технику разбивания предметов – тамешивари;

- варианты сочетания комбинационной ударной и бросковой техники;

- всю программу квалификационных требований в пределах 7-6 кю.

Знать**:**

- основные аспекты каратэ: запрещённую технику, возможности и целесообразность её применения;

- основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания.

- достижения российских спортсменов;

**Содержание модуля 3**

**Теоретическая материал (14 часов)**

1. История возникновения и становления борьбы каратэ - 2 часа;

2. Техника безопасности и спортивная терминология- 2 часа;

3. Подготовка к соревнованиям – 2 часа;

4. Этикет в каратэ – 2 часа;

5. Соблюдение принципа систематичности в изучении и формировании двигательных навыков, закрепление данных за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений – 2 часа;

6. Правила проведение соревнование. Объяснение о прохождение аттестации контрольных нормативов – 2 часа;

7. Промежуточная и итоговая аттестация -2 часа;

**Практический материал – 136 часов**

**1. Общая физическая подготовка (34 часа)**

*Воспитание силовых способностей*:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);

- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс);

- с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы);

- прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания);

- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз);

- силовые упражнения на специальных тренажёрах.

*Воспитание скоростных способностей:*

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил);

- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

*Воспитание ловкости:*

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;

- выполнение подводящих, целевых упражнений;

- подвижные и спортивные игры и игровые задания;

- выполнение кувырков, самостраховок; борцовские упражнения;

- акробатические упражнения и упражнения на равновесие;

- выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

*Воспитание общей выносливости*:

- бег и другие циклические упражнения,

- выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания;

- циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.

*Воспитание гибкости*:

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седы (с партнёром и без партнёра);

- поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

**2. Специальная физическая подготовка (30 часов)**

СФП направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

*Скоростно-силовая*:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);

- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);

- скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью;

- выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;

- подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью;

- прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью;

- борцовские упражнения с противоборством соперника;

- соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые сопряжённым методом;

- упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме.

*Двигательно-координационная*:

- выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные

технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий;

- подводящие упражнения;

- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;

- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;

- технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения; борцовские упражнения;

- подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания;

- выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение;

- специальные упражнения на равновесие и координацию.

*Воспитание простой и сложной двигательной реакции*:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;

- воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций;

- подвижные и спортивные игры и игровые задания;

- выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции

*Воспитание специальной гибкости*:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);

- различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость;

- упражнения на гибкость для позвоночника;

- различные варианты скручиваний с фиксацией позы;

- технические задания с установкой на их практическое применение.

*Воспитание специальной выносливости*:

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);

- технико-тактические задания на фоне утомления;

- борцовские упражнения, борьба в партере и стойке;

- подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений;

- учебные поединки с небольшими интервалами отдыха.

**3. Техническая подготовка (32 часа).**

Закрепление и совершенствование технических элементов. Овладение спортивной специализации на основе избранного вида соревновательной деятельности (по желанию и по способностям): кумитэ, ката, бункай-ката*.* Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

Повторение и совершенствование ранее изученного материала.

- атакующие стойки, тоже в движении;

- входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции;

- атакующие действия руками в парах;

- защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции;

- освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери;

- защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног;

- отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек.

- контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером;

- ложные атаки с вызовом встречной атаки;

- построение спарринговых фаз, используя пройденный материал;

- учебные и соревновательные бои;

**4. Тактическая подготовка (8 часов)**

- комбинационная техника нападения и защиты;

выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите;

- выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон);

-выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

**5. Прикладная подготовка (8 часов)**

- акробатические упражнения (кувырки),

- борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, борьба в партере и в стойке,

- наработка “коронных” приёмов в борьбе, работа на ближней дистанции: различные освобождения от захватов и контрприёмы, применение техники против нескольких противников, против вооружённого противника и т.п.). Выполнение изученных элементов самообороны. Работа с традиционным оружием. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

**6. Психологическая подготовка (4 часа)**

Эмоционально - волевая устойчивость детей:

- адаптация к стрессовым условиям;

- активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов);

- волевая регуляция (воспитание целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

**7.Контрольные нормативы. Отборочные поединки (16 часов)**

Кумитэ. Свободные поединки. Технико-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки. Работа по индивидуальным заданиям. «Коронная техника». Работа в усложнённых условиях и на фоне утомления. Отборочные поединки. Выступление на соревнованиях.

Ката и ката-бункай. Стилевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, динамикой, артистизмом и чётким техническим выполнением форм. Исправление ошибок. Отработка программы соревновательным методом.

Соревновательная практика: турниры внутри объединения, выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП, и технико-тактической подготовке в середине и в заключение каждого года данного этапа подготовки согласно аттестационным требованиям.

**9. Промежуточная, итоговая аттестация (2 часа)**

Подготовка показательных выступлений, и участие с показательными выступлениями в массовых мероприятиях центра.

**10. Участие в массовых мероприятиях учреждения – 2 часа**

**Календарно–тематическое планирование Модуль 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **150** | **14** | **136** |
|  | 02.09.23 | Техника безопасности и спортивная терминология. | 2 | 2 |  |
|  | 05.09.23 | История возникновения и становления борьбы каратэ. | 2 | 2 |  |
|  | 09.09.23 | Подготовка к соревнованиям. | 2 | 2 |  |
|  | 12.09.23 | Этикет в каратэ. | 2 | 2 |  |
|  | 16.09.23 | Техническая подготовка. Теория | 2 | 2 |  |
|  | 19.09.23 | Техническая подготовка.  Разновидности стоек | 2 |  | 2 |
|  | 23.09.23 | ОФП. Воспитание силовых способностей | 2 |  | 2 |
|  | 36.09.23 | Техническая подготовка.  Разновидности удары руками | 2 |  | 2 |
|  | 30.09.23 | СФП. Воспитание специальной выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 03.10.23 | Техническая подготовка.  Разновидности удары ногами | 2 |  | 2 |
|  | 07.10.23 | Контрольные нормативы. Отборочные поединки | 2 | 2 |  |
|  | 10.10.23 | Прикладная подготовка | 2 |  | 2 |
|  | 14.10.23 | Промежуточная аттестация | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.23 | Контрольные нормативы. Отборочные поединки | 2 |  | 2 |
|  | 21.10.23 | Психологическая подготовка | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.23 | Спортивные и подвижные игры | 2 |  | 2 |
|  | 28.10.23 | СФП. Воспитание простой и сложной двигательной реакции | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.23 | Техническая подготовка. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). | 2 |  | 2 |
|  | 07.11.23 | Контрольные нормативы. Отборочные поединки | 2 |  | 2 |
|  | 11.11.23 | Тактическая подготовка | 2 |  | 2 |
|  | 14.11.23 | ОФП. Воспитание гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 18.11.23 | Техническая подготовка. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.23 | Спортивные и подвижные игры | 2 |  | 2 |
|  | 25.11.23 | Техническая подготовка.  Нападение - Удары руками | 2 |  | 2 |
|  | 28.11.23 | СФП. Воспитание специальной гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 02.12.23 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 05.12.23 | ОФП. Воспитание ловкости | 2 |  | 2 |
|  | 09.12.23 | Техническая подготовка.  Перемещения | 2 |  | 2 |
|  | 12.12.23 | Прикладная подготовка | 2 |  | 2 |
|  | 16.12.23 | Техническая подготовка.  Разновидности удары руками | 2 |  | 2 |
|  | 19.12.23 | Контрольные нормативы. Отборочные поединки | 2 |  | 2 |
|  | 23.12.23 | СФП. Воспитание простой и сложной двигательной реакции | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.23 | Контрольные нормативы. Отборочные поединки | 2 |  | 2 |
|  | 30.12.23 | ОФП. Воспитание скоростных способностей | 2 |  | 2 |
|  | 09.01.24 | Спортивные и подвижные игры | 2 |  | 2 |
|  | 13.01.24 | Техническая подготовка.  Разновидности удары ногами | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.24 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 20.01.24 | Техническая подготовка. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.24 | Тактическая подготовка | 2 |  | 2 |
|  | 27.01.24 | ОФП. Воспитание гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.24 | Техническая подготовка. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. | 2 |  | 2 |
|  | 03.02.24 | СФП. Воспитание специальной выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 06.02.24 | ОФП. Воспитание общей выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 10.02.24 | Контрольные нормативы. Отборочные поединки | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.24 | Техническая подготовка.  Нападение - Удары руками | 2 |  | 2 |
|  | 17.02.24 | Техническая подготовка.  Перемещения | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.24 | Спортивные и подвижные игры | 2 |  | 2 |
|  | 24.02.24 | Прикладная подготовка | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.24 | ОФП. Воспитание общей выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 02.03.24 | Техническая подготовка.  Разновидности удары руками | 2 |  | 2 |
|  | 05.03.24 | Контрольные нормативы. Отборочные поединки | 2 |  | 2 |
|  | 09.03.24 | ОФП. Воспитание гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 12.03.24 | ОФП. Воспитание скоростных способностей | 2 |  | 2 |
|  | 16.03.24 | Техническая подготовка.  Разновидности удары ногами | 2 |  | 2 |
|  | 19.03.24 | Тактическая подготовка | 2 |  | 2 |
|  | 23.03.24 | ОФП. Воспитание ловкости | 2 |  | 2 |
|  | 26.03.24 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 30.03.24 | Спортивные и подвижные игры | 2 |  | 2 |
|  | 02.04.24 | СФП. Воспитание специальной выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 06.04.24 | ОФП. Воспитание силовых способностей | 2 |  | 2 |
|  | 09.04.24 | Прикладная подготовка |  |  | 2 |
|  | 13.04.24 | ОФП. Воспитание скоростных способностей | 2 |  | 2 |
|  | 16.04.24 | Контрольные нормативы. Отборочные поединки | 2 |  | 2 |
|  | 20.04.24 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 23.04.24 | СФП. Двигательно-координационная | 2 |  | 2 |
|  | 27.04.24 | Тактическая подготовка |  |  | 2 |
|  | 30.04.24 | СФП. Воспитание простой и сложной двигательной реакции | 2 |  | 2 |
|  | 04.05.24 | СФП. Воспитание специальной гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 07.05.24 | СФП. Воспитание специальной выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 11.05.24 | Психологическая подготовка | 2 |  | 2 |
|  | 14.05.24 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 18.05.24 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 21.05.24 | СФП. Воспитание специальной выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 25.05.24 | Участие в массовых мероприятиях учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 28.05.24 | СФП. Воспитание специальной выносливости | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к модулю 3**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | Какие цвета флага России | а) белый, синий, красный  б) белый, красный, синий | А |
| 2 | Сколько раундов в каратэ? | а) 2  б) 1  в) 4 | Б |
| 3 | Сколько очков дается ударом ноги? | а) 2  б) 12  в) 3 | А |
| 4 | Сколько длится раунд у юниоров? | а) 1 минута  б) 2 минуты  в) 1,5 минуты | Б |
| 5 | Как зовут вашего педагога? | а) Александр Александрович  б) Александр Николаевич  в) Александр Владимирович | А |
| 6 | Какая форма нужна для занятий каратэ? | а) ваш вариант | Белое кимоно с красно-черной полоской |
| 7 | Какой девиз у современной Олимпиады? | а) Быстрее, выше, сильнее  б) Выше, Быстрее, Сильнее | А |
| 8 | Молодой спортсмен? | а) ваш вариант | Юниор |
| 9 | Инструмент спортивного судьи | а) свисток  б) перчатки  в) секундомер | А |
| 10 | Назвать 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С» | а) ваш вариант | стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат | |
| мальчики | девочки |
| 1 | Отжимания | 35 | 20 |
| 2 | Приседания | 50 | 35 |
| 3 | Прыжки на скакалке | 50 | 50 |
| 4 | Упор присев упор лежа | 25 | 15 |
| 5 | Упор присев упор лежа + выпрыгивание | 20 | 15 |
| 6 | Челночный бег (4х5) | 25 с | 20 с |
| 7 | Прыжки вверх (джамп) | 15 | 10 |
| 8 | Прыжки через лавочку | 15 | 12 |
| 9 | Количество ударов ногой по снарядам за 30 сек | 25 | 20 |

**Методические материалы**

**Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.**

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).

2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).

3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.

4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).

5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).

6. Принцип ориентации на успех.

7. Принцип взаимоуважения.

8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).

9. Принцип связи обучения с жизнью.

10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.

11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.

12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

**Словарь терминов**

Мае гери со стойки – прямой удар ногой

Маваши-гери по снаряду – круговой удар ногой

Яку-цки с упора лежа на полу-прямой удар рукой

**Формы организации образовательного процесса**

- групповые теоретические занятия в виде бесед педагогов, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями;

- участие обучающихся в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- примечание: обучающиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также домашние задания педагога по отработке отдельных элементов спортивной техники.

- при проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического Состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в кикбоксинге бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

**Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тре­нировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Огромную роль играет умение педагога управлять свободным временем обучающихся, своевременная помощь в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психической совместимости обучающихся, создание благоприятной атмосферы в объединении.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средств*а* назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановленияиспользуются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Организационно-педагогические условия.**

**Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации программы необходимы:спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Спортивный инвентарь: | | |
| мешки | 1 | 80% |
| макивары | 2 | 80% |
| лапы | 6 | 80% |
| кираса | 2 | 50% |
| шлем | 2 | 80% |
| гимнастическая скамья | 2 | 100% |
| гимнастические коврики | 15 | 80% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – Асанов Арсен Февзиевич педагог дополнительного образования. Образование Среднее специальное. ГОУСПО «Липецкий областной колледж искусств имени К.Н. Игумнова» 2010 г. по специальности - руководитель творческого коллектива, преподаватель, направление: социально-культурная деятельность, народное художественное творчество. Профессиональная переподготовка ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского в количестве 1000 часов, 2019 год. Направление - физическая культура, по специальности тренер-преподаватель. Имеет квалификации 2 дан по «хапкидо» чемпион и призер Кубков мира и чемпионата России

**Список литературы.**

1. О Се Лим., Ким Ен Сан.,Ким Бом Чоль .Основы Хапкидо,учебное пособие  
для инструктора Хапкидо КХФ) – г.Сеул ,2013-232с.  
2. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. – Минск: Полымя, 1983. – 127 с.  
3. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям – М.:Физкультура и спорт, 2007. – 911 с.  
4.Губа В.П. Основы спортивной подготовки. – М.:Советский спорт, 2012 – 384 с.

5.Дворкин JI.C. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг,гиревой спорт – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 382 с.  
6.Ерегина С.В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений  
дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза  
дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005.

Электронные ресурсы  
1. Федерация дзюдо России: [Электронный ресурс]. URL:  
https://www.judo.ru/.  
Дата обращения 28.08.2018).  
2. Дзюдо и самбо в России: [Электронный ресурс]. URL:  
http://www.judosambo.com/. Дата обращения 28.08.2018).  
3. Федерация дзюдо Москвы: [Электронный ресурс]. URL:  
http://www.judomoscow.ru/. Дата обращения 28.08.2018).  
4. Дзюдо: [Электронный ресурс]// Московский центр боевых искусcтв.  
URL: http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnye-sektsii/dzyudo.html. Дата  
обращения 28.08.2018).