

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2
« 31 » 08 2021 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ «Лидер»
Д.Н. Исполинов
« 31 » 08 2021 год



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
по Киокусинкай Каратэ-До**

Возраст обучающихся – 5 -17 лет

Срок реализации – 3 года

Тренер – преподаватель:
Чанба Т.О..

г. Нарьян-Мар
2021 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебно-тематический план.....	6
3.	Содержание изучаемого курса.....	8
4.	Методическое обеспечение программы.....	13
5.	Список литературы.....	20

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Киокусинкай» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (редакция от 25.12.2012 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Уставом ГБУДО НАО «ДЮЦ «Лидер»,
на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования и по программам дополнительного образования:
 - приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196;
 - Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
 - постановление Главного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
с учётом:
 - приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», зарегистрировано в Минюсте РФ 05 марта 2014 г. № 31522;
 - приказа Государственного Комитета РФ по физической культуре и туризму от 04.02.1998 г. № 44 «Об утверждении планово-расчётных показателей количества занимающихся и режимов эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений»;
 - Приложения № 10.4. Отчёту ФГБУ «ФЦОМОФВ» о выполнении государственного задания № 074-01445-18-04 федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» на 2018 год и плановый период 2019 и 2020 годов, утвержденного 2 октября 2018 года Министром просвещения Российской Федерации О.Ю. Васильевой «Методические рекомендации по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физкультуры и спорта»;
 - Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

В программу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов Киокусинкай каратэ в России и Японии, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания целостной системы тренировочно-соревновательной подготовки учащихся отделений Киокусинкай каратэ, учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности области и оказания методической помощи тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования области в построении и реализации процесса спортивной подготовки юных спортсменов. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства.

Программа решает задачи:

– содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся;

– воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов, владеющих базовой техникой, тактикой и философией Киокусинкай;

– отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий киокусинкай.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности,

необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий Киокусинкай.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа строится на основе данной программы и рассчитана на 2 календарный года. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в учебно-тренировочных сборах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивной школе в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов.

II. Учебно-тематический план

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 5-9 лет. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и спортивной тренировке представлены в таблице.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Спортивно-оздоровительные группы						
Весь период	5	8	18	6	222	Выполнение нормативов в ОФП

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на три года.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более, чем на 25%.

При разработке учебного плана учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 37 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Примерный учебный план на 37 недель учебно-тренировочных занятий представлен в таблице.

Группы	СО
Теоретические занятия	12
ОФП	125
СФП	20
Технико-тактическая подготовка	50
Специальные подготовительные упражнения	11
Восстановительные мероприятия	
Инструкторская и судейская практика	
Медицинский контроль	4
Итого часов	222

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%), а также показатели соревновательной нагрузки представлены в таблицах.

Группы	СО
ОФП	85%
СФП	5%
Технико-тактическая подготовка	10%

Виды соревнований	группы
	СО
Контрольные	-
Отборочные	-
Основные	-
Главные	-

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2- 3 года специализированной подготовки.

III. Содержание изучаемого курса

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена

осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия каратистов в атаке и в защите, их перемещениями по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по киокусинкай.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен киокусинкай, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерный программный материал теоретических занятий.

1. Физкультура и спорт в РФ:

- физкультура как часть физического воспитания;
- место Киокусинкай в общей системе физического воспитания;

- прикладное значение занятий Киокусинкай.

История развития Киокусинкай:

- восточные единоборства и место Киокусинкай в них;
- Киокусинкай в мире;
- развитие Киокусинкай в РФ и на Дальнем Востоке.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общие понятия о строении и функциях организма человека;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп;
- работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- понятие об утомлении и переутомлении.

3. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

- гигиенические требования к местам проведения занятий;
- причины травм и их профилактика;
- личная гигиена;
-
- вред курения и алкоголя;
- правильное питание спортсмена;
- оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжениях, ушибах и переломах;
- дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

4. Основы техники Киокусинкай:

- общая характеристика;
- индивидуальные особенности выполнения;

– взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка;

– качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений каратиста.

5. Места занятий и оборудование:

– этикет и правила поведения в зале;

– оборудование мест проведения тренировок и соревнований;

– одежда для занятий Киокусинкай.

6. Методика обучения и тренировка:

– обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;

– определение и исправление ошибок;

– особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми-подростками, юношами;

– перспективное планирование;

– разминка, ее значение;

– терминология Киокусинкай.

– Патриотическое воспитание детей.

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка СОГ:

Методы организации обучающихся при разучивании действий:

– организация обучающихся без партнера на месте;

– организация обучающихся без партнера;

– усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники киокусинкай:

– изучение базовых стоек;

– из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;

– передвижение в базовых стойках;

- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- обучение ударам на месте;
- обучение ударам в движении;
- обучение приемам защиты на месте;
- обучение приемам защиты в движении.

Программный материал по технической и тактической подготовке представлен в таблице.

№	Атака	Защита	Контратака, выход из нее	Развитие контратаки
1	Хидари ой-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад	
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад	
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Хидари гедан-барай	С шагом под 45° маваше-цки (боковой правой), шаг назамаваше-гери гедан инсайт	
2	Миги гяку-цки (прямой левой)	Миги гедан – барай	Хидари маваше-цки, шаг назад миги ой-цки	
	Миги гяку-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай	Миги гяку-цки, шаг под углом 45°	
3	Хидари шито-цки	Миги гедан-барай	Хидари ороше-цки, шаг назад шито-цки миги маваше-гери гедан инсайт	
	Хидари шито-цки	Хидари гедан-барай	С шагом вперед вправо маваше-цки, шаг азад миги маваше-гери чудан	
4	Миги шито-цки	Миги гедан-барай	Разножка хидари май-гери чудан	
	Миги шито-цки	Миги гедан-барай	С шагом вперед влево маваше-цки, шаг назад миги гяку-цки	
5	Хидари ороше-цки (верхний правой)	Подставка плеча	Ороше маваше-цки миги	

	Хидари ороше-цки (верхний правой)	Уход с линии атаки влево	Маваше гери чудан правой	
6	Миги ороше-цки (верхний правой)	Удар, подставка плеча	Маваше гери гедан инсайт	
	Миги ороше-цки (верхний правой)	Отход назад		
7	Хидари маваше-цки (боковой удар левой)	Подставка локтя	Хидари ой-цки, шаг назад хидари май гери	
8	Миги маваше-цки	Подставка локтя	Прямой правой рукой, шаг назад миги маваше-гери гедан	

Вход в ближний бой.

1. На атаку правой ногой или рукой – шагом левой ногой под углом 45° с ударом правой рукой в туловище, или правой ногой (хиза-гери, маваше-гери гедан, чудан или едан).

2. На атаку левой рукой или ногой – шагом правой под углом 45 ° с ударом левой рукой в корпус или левой ногой (хиза-гери чудан, едан, маваше-гери гедан, чудан, едан).

Выход из ближнего боя осуществляется шагом назад с прямыми ударами рук (ой, гяку-цки), после удара ногой отходом назад или под углом 45° с последующей контратакой чудан или едан.

Патриотическое воспитание детей.

Патриотическое воспитание имеет особую значимость в системе воспитания подрастающего поколения и является одним из важнейших задач нашего общества. Об этом много уже сказано и по-прежнему говорится в средствах массовой информации, в разнообразных методических изданиях.

Основной целью патриотического воспитания является формирование социальных и личностных качеств человека и наиболее полной их реализации на благо общества, для воспитания гражданина, патриота своей Родины. Патриотическое воспитание детей является одним из главных факторов повышения качества образования, максимального его приближения к требованиям времени.

Задачи:

- Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян.
- Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры, спорта, выработка готовности к достойному служению обществу и государству.
- Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.
- Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков к боевым искусствам, физической силе и красоте, мужеству и стойкости, смелости и решительности, стремлению к самоутверждению.

IV. Методическое обеспечение программы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья. Подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим

и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной

спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий киокусинкай каратэ, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике киокусинкай на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. 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 – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

V. Список литературы

1. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2013 – 136 с.
2. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2014.- 464 с.
3. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2013 - 176 с.

4. Поляков А.В., Сергеева А.Д., Жаров М.С. и др. «Восточное боевое единоборств: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования», г. Коломна, 2013 - 74.

5. www.superkarate.ru

6. www.rnfkk.ru