

Министерство спорта Хабаровского края
Краевое государственное автономное учреждение дополнительного
образования "Спортивная школа "Краевой центр единоборств"

Утверждаю
Директор КГАУ ДО СШКЦЕ
А.А. Горничный

Приказ № 01-05/71
от 02.06.2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»**

Возраст обучающихся: от 6 и старше
Срок реализации программы: 10 лет
Количество часов в год: 198 часов, режим 4,5ч/н

Разработчики программы:

Воронкина Ольга Викторовна – заместитель директора по спортивной подготовке

Наседкин Денис Валерьевич – начальник отдела по спортивной подготовке

Соболева Марина Александровна – старший инструктор-методист отдела по спортивной
подготовке

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 763b08ddc9aeabac8df1980f87282d16

Владелец Горничный Андрей Анатольевич

Действителен с 21.11.2023 по 13.02.2025

г. Хабаровск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	14
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1.	Календарный учебный график	15
2.2.	Условия реализации программы	16
2.3.	Формы контроля	20
2.4.	Методические материалы	23
3.	Список источников	24

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов по виду спорта «Каратэ» КГАУ ДО СШКЦЕ.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- * Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- * Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022);
- * Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, 2021 год
- * Устав краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа "Краевой центр единоборств"

Деятельность по Программе направлена на:

- * удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- * создание условий для физического воспитания и физического развития;
- * формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — «Каратэ»;
- * выявление, отбор одаренных детей;
- * подготовку спортивного резерва;
- * подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа разработана на основоиследующих принципах:

-комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, воспитательную подготовку);

-вариативности, предусматривающего, в зависимости от подготовленности обучающихся, учет индивидуальных особенностей обучающихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения образовательных задач.

Актуальность программы:

Обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия каратэ выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Реализация программы формирует адекватную самооценку личности нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность уверенность, выдержку,

самообладание. Улучшает развитие психических процессов, дисциплинирует характер обучающегося. Развивает потребность к регулярным занятиям по данному виду спорта.

Характеристика вида спорта

Каратэ-до – это популярное японское боевое искусство в мире. Слово каратэ-до переводится как, «путь пустой руки». История современного каратэ исходит с острова Окинавы. Основатель стиля каратэ-до Сётокан - ГичинФунакоси. История каратэ-до начинается с 17 года XX века, с поездки мастера Фунакоси в Киото, где он в первые продемонстрировал в центре Бутоку-ден технику каратэ-до Сётокан. Название стиля он использовал свой авторский псевдоним, с юности взятый мастером, большим любителем изящной словесности. Иероглифы "СЁ-ТО" буквально означают "сосны и волны", "КАН" - клуб.

В 1936 году был построен первый клуб каратэ в университете Кейо, в котором изучалась техника карат-до.

В 1948 году была создана Японская ассоциация карате (ЖКА). С этого времени карате стало развиваться и как система самозащиты, и как вид спорта. Каратэ начало стремительно набирать популярность во всем мире.

Каратэ в мире как вида спортивного единоборства пришлось на 50-е годы XX века. В начале 60-х годов создались национальные федерации каратэ в ряде стран Азии, Европы и Америки. В ноябре 1965 года был образован Европейский союз каратэ (ЕКУ) на данный момент переименовано ЕКФ. Летом 1970 года в Париже учреждается Всемирный союз организаций каратэ (WUKO) на данный момент называется Всемирная федерация каратэ WKF.

В 1999 году каратэ как вид спорта признал Международный Олимпийский комитет.

В 2015 г. каратэ было представлено на Первых Европейских Играх, а в 2016 г. МОК включает каратэ в программу Игр XXXII Олимпиады 2020 года в г. Токио (Япония).

В настоящий момент членами Всемирной федерации каратэ (WKF) являются 191 национальных федераций, развивающих каратэ на территории своих государств, которые объединяют более 100 миллионов детей и взрослых, занимающихся различными школами и стилями каратэ в мире. Сегодня WKF является самым массовым объединением единоборцев.

Особенности каратэ как вида спорта:

1. Соревнования в каратэ представлены двумя индивидуальными видами программы (ката и кумитэ) и одним - командным (ката-группа).
2. Сочетание ударной и бросковой техники.
3. Духовно-нравственное воспитание обучающегося на основе этикета и традиций каратэ.
4. Возможность одновременного участия в командных и индивидуальных состязаниях.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, формирование культуры здорового образа жизни по средством занятий каратэ, выявление одаренных детей в избранном виде спорта, создание условий для достижения обучающимися спортивных результатов посредством организации их участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Хабаровского края.

Задачи программы:

Обучающие:

- * приобретение знаний о каратэ (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
- * обучение технике приемов каратэ;
- * овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- * повышение уровня технико-тактических умений с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Развивающие:

- * укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- * развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
- * формирование и развитие психических процессов обучающихся (внимание, мышление, память);
- * повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные:

- * воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, коллективизм);
- * воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- * повышение и воспитание у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям по каратэ;
- * воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Адресат программы:

Данная программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах.

Минимальный количественный состав группы – 12 человек.

Программа предназначена для обучающихся от 6 лет и старше, желающих заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний, проявивших способности к каратэ.

1.3. Содержание программы

Форма реализации программы – очная.

Систему форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся на занятии составляют фронтальная, индивидуальная и групповая. Этим формам также присущи все компоненты процесса обучения. Они отличаются друг от друга количеством обучающихся и способами организации работы.

Фронтальной формой организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся называют такой вид деятельности на тренировке, когда все обучающиеся под непосредственным руководством тренера-преподавателя выполняют общую задачу занятия. При этом тренер-преподаватель проводит во работу со всей группой одновременно, в едином темпе. В процессе рассказа, объяснения, показа он стремится одновременно воздействовать на всех обучающихся. Умение держать в поле зрения группу, видеть работу каждого обучающегося, атмосферу коллективной работы. Стимулировать активность обучающихся является важным условием эффективности этой формы организации учебно-тренировочной деятельности.

Чаще всего ее используют на этапе первичного усвоения теоретических, физических и технических разделов обучения. При информационной и объяснительно-иллюстративной работе, которая сопровождается техническими заданиями, физическими упражнениями различной сложности, эта форма позволяет привлечь к активной деятельности всех обучающихся.

Индивидуальная форма организации работы обучающихся предусматривает самостоятельное выполнение обучающимся одинаковых для всей группы заданий без контакта с другими обучающимися.

Индивидуальная форма работы используется на всех этапах учебно-тренировочного занятия, для решения различных поставленных задач: усвоение новых знаний и их закрепление, формирование и закрепление умений и навыков.

Этой форма организации учебно-тренировочной работы позволяет каждому обучающемуся воспринимать и закреплять знания, вырабатывать необходимые умения и навыки, необходимые для его всестороннего физического развития.

Групповая форма организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся предусматривает создание небольших по составу групп во время учебно-тренировочного занятия.

На учебно-тренировочном занятии чаще всего применяют *парную* форму организации учебно-тренировочной работы- два ученика выполняют некоторые упражнения вместе. Форма используется для достижения задач учебно-тренировочного занятия: усвоение технических приемов в каратэ, закрепление умений и навыков, приобретенных в ходе занятия, проверка теоретических знаний и т.д.

Так же тренер-преподаватель в ходе занятия и в зависимости от поставленных задач тренировки может объединить в группу трех, четырех и более человек.

Для организации работы групп с различным уровнем технической, физической, теоретической подготовленности применяется *дифференцированная-групповая форма*. Задачи учебно-тренировочного занятия дифференцируются по уровню сложности упражнений или по количеству повторений.

Формы учебно-тренировочных занятий

- беседа;
- наблюдение;
- опрос
- матчевая (товарищеская) встреча;
- соревнование;
- открытое занятие;
- отчетное занятие;
- учебно-тренировочная игра;
- контрольная игра.

Методы обучения, в основе которых лежит форма организации занятий:

- словесный (устное объяснение, рассказ, беседа, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, иллюстраций, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (упражнения, учебно-тренировочные упражнения, тренинг и др.).

Режим учебно-тренировочной работы

Период обучения	Наполняемость групп (человек)	Количество занятий в неделю	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
10 лет	12-23	3	4,5

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин).

Проводятся 3 занятия в неделю по 1,5 часа одно занятие.

Сроки реализации

Период обучения	Всего часов в год	Всего недель в год
10 лет	198	44

Сроки обучения по программе могут быть сокращены на основании достижения обучающимися спортивных результатов и спортивной квалификации, необходимых для перевода таких обучающихся на соответствующие этапы спортивной подготовки.

Программный материал

Организация учебно-тренировочного процесса по каратэ и его содержание в течение всего периода подготовки существенных различий не имеет, основные направления не меняются. Постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в каратэ, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям.

Программный материал предполагает решения следующих основных задач:

- развитие массовой физической культуры, укрепление здоровья обучающихся;
 - удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;
 - создание и обеспечение условий для физического развития и физического воспитания личности;
 - отбор одаренных детей;
 - подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края;
- Выполнение нормативов спортивных разрядов.

Основная задача на спортивно-оздоровительном этапе - воспитывать интерес к занятиям каратэ в повседневной жизни.

Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательной и многообразной. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию.

Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по каратэ. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных обучающихся. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т. д.).

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших теоретических занятий является чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование здорового образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития спорта, вспоминая известных обучающихся, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по каратэ, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов, и бесед.

Программный материал

История развития каратэ. История зарождения каратэ. Развития каратэ в мире и нашей стране. Достижения обучающихся России на мировой арене. Российская федерация каратэ. Спортивные арены/залы для занятий каратэ и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд по каратэ на соревнованиях. Эволюция правил каратэ с момента зарождения и до наших дней.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские и спортивные разряды по каратэ.

Основы спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие об учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение учебно-тренировочных и контрольных игр. Особенности спортивной тренировки юных обучающихся. Основные сведения о технике каратэ. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов. Освоение технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. каратэ. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

Гигиенические знания, умения и навыки. Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие режима дня обучающегося. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного обучающегося. Режим дня во время соревнований. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки – курение (в том числе электронные сигареты), употребление спиртных напитков, наркотиков.

Основы спортивного питания. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом. Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. каратэ. Перечень инвентаря для занятий каратэ (в т.ч. для общей и

специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарем.

Требования техники безопасности при занятиях каратэ. Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. каратэ). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Перенапряжение. Основные понятия о врачебном контроле.

Общая физическая подготовка

Одно из главных требований, которое учитывается в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в каратэ.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. **Она решает следующие задачи:**

- * укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающихся;
- * развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- * расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- * использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Одна из задач ОФП - общее физическое воспитание и оздоровление будущих обучающихся. Общая физическая подготовка — направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков.

Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Поэтому, на спортивно-оздоровительном этапе используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, гимнастические упражнения, скакалками, обручами, подвижные и спортивные игры.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Программный материал

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в каратэ.

Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- * соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- * соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- * соответствие временного интервала работы.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Программный материал

Упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3x10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на освоение обучающимися техники движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимися своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта не одинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме обучающихся, обеспечить обучающимся красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- * беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- * показ техники изучаемого движения;
- * демонстрация плакатов, схем, видео записей;
- * использование предметных и других ориентиров;
- * звуко- и свето- лидирование;

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимся каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- * обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического арсенала в каратэ;
- * специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой каратэ;
- * методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- * равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники.

Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Программный материал

Техника каратэ – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовлен обучающийся, выполняет движение быстро и качественно, а так же вовремя расслабляет мышцы. Эффективность техники определяется высоким конечным результатом. Стабильность техники связано, с её помехоустойчивостью не завязано от условий функционального состояния обучающегося. Стойки каратэ:

- Мусуби-дачи (непринужденная стойка готовности, носки врозь);
- Хейсоку-дачи (непринужденная стойка готовности, пятки носки вместе);
- Хачиджи-дачи (стойка ноги на ширине плеч);
- Зенкуцу-дачи (передняя стойка);
- Кокуцу-дачи (задняя стойка);
- Киба-дачи (стойка с широко расставленными ногами).

Каждая стойка, предназначена для определенной цели, имеет свою форму. Стойка в каратэ связана главным образом с положением нижней части тела. Мощные, быстрые, точные и плавные приемы можно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу.

Удары руками:

Удары руками (цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости.

- Гиаку-цуки (удар противоположной рукой). Удар наносится рукой, расположенной на стороне, противоположной вытянутой вперед ноге.

- Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой, расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой.

- Рен-цуки (переменные удары). В положении для гйаку-цуки или ой-цуки нанося два или три удара, меняя поочередно руки.

Удары ногами:

Удары ногами (гери) включают в себя некоторые наиболее мощные приемы в каратэ.

- Мае-гери (удар ногой вперед).
- Маваши-гери (круговой удар ногой).
- Ёко-гери (удар ногой в сторону).
- Уширо-гери (удар ногой назад).

Техника защиты:

Техника защиты (уке) является средством для отражения ударов.

- Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).
- Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).
- Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).
- Гедан-барай (защита направленная вниз).
- Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Кумитэ (базовый спарринг) – это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение. Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

- Гохонкумитэ (серия из пяти ударов и блоков).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) – представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ.

Изучение ката: Тайкиоку-Шодан, Хейан-Шодан.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – **называют спортивной тактикой**.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающемуся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения обучающегося во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Уровень тактической подготовленности обучающегося характеризуется:

- * развитым тактическим мышлением (умение анализировать, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- * постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей обучающихся);
- * хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;
- * эффективным использованием технических приемов;
- * вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки обучающегося.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Освоение приемов, элементов, вариантов тактики.
3. Совершенствование тактического умения в зависимости от ситуации на ковре.
4. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
5. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных ситуациях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков.

Источники знаний в области тактики многообразны: литература, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеоролики и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство освоение техники и тактики – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- * восприятие и анализ ситуации;
- * мыслительное решение тактической задачи;
- * двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- * освоение тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- * проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);
- * самостоятельное творческое мышление, благодаря которому обучающийся находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

Диагностика и мониторинг

Тестирование. Тестирование по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке проводится раз в год – в октябре-ноябре текущего года, согласно разработанных тестов и комплексов контрольных упражнений.

Соревнования. Участие в соревнованиях в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения.

Мониторинг

реализации дополнительной общеразвивающей программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль	Собеседование, учебно-тренировочные занятия	февраль
2. Текущий контроль	Учебно-тренировочные занятия	апрель-май
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные упражнения. Тестирование. Соревнования.	октябрь-ноябрь

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся будут **знать**:

- историю развития каратэ и ее традиции; тенденции развития и формирования каратэ в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в каратэ;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности в каратэ;
- способы и правила закаливания;
- спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила техники-безопасности во время занятий каратэ, во время соревнований;
- каратэ в системе Олимпийских игр, лучшие обучающийся страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

Будут **уметь выполнять**:

- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами каратэ;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия (разминки), отдельных упражнений;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность и уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, судьям и иным организаторам соревнований;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий каратэ.

Ожидаемые результаты	Способы проверки
<ul style="list-style-type: none"> - Развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям - Стабильный состав обучающихся - Посещаемость учебно-тренировочных занятий 	<ul style="list-style-type: none"> - Журнал учета посещаемости групповых занятий - Контроль администрации
<ul style="list-style-type: none"> - Динамика роста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся 	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка уровня показателей по результатам тестирования по общей физической подготовке
<ul style="list-style-type: none"> - Степень освоения обучающимися элементов базовой техники и тактики - Умение применять их в учебно-тренировочной и соревновательной практиках 	<ul style="list-style-type: none"> - Учебно-тренировочные занятия - Оценка уровня показателей по результатам контрольных упражнений - Участие в соревнованиях
<ul style="list-style-type: none"> - Отбор перспективных обучающихся для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам и распределение их на соответствующие этапы спортивной подготовки в группы НП или УТЭ (СС) 	<ul style="list-style-type: none"> - Протоколы нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы этапов НП или УТЭ (СС)

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Учебно-тренировочный график рассчитан на 44 учебно-тренировочных недели. Распределение времени на основные разделы и виды подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами и рассчитывается в астрономических часах.

Учебный график программы

№ п/п	Название раздела, блока, модуля, темы	Количество часов			Форма контроля
		1 год обучения			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	100	-	100	тестирование
1.1	Развитие выносливости	30	-	30	
1.2	Развитие быстроты	25	-	25	
1.3	Развитие силовых качеств	25	-	25	
1.4	Подвижные игры, эстафеты	20	-	20	
2.	Специальная физическая подготовка	58	-	58	тестир

2.1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	14	-	14	ование
2.2	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	14	-	14	
2.3	Упражнения для развития силы	10	-	10	
2.4	Упражнения для развития выносливости	10	-	10	
2.5	Упражнения для развития гибкости	10	-	10	
3.	Технико-тактическая подготовка	14	-	14	тестир ование
4.	Тактическая, теоретическая подготовка	24	24		беседа, тестир ование
4.1	Вводное занятие. История и пути развития современной каратэ. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	6	6		
4.2	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	6	6		
4.3	Использование спортивного инвентаря и оборудования	6	6		
4.4	Правила соревнований по каратэ. Основы спортивной классификации.	6	6		
5.	Диагностика и мониторинг	2	-	2	контро льно- тестов ые упражн ения
Всего часов		198	24	174	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия реализации программы предусматривают:

- тренировочный спортивный зал (спортивный зал общая площадь 598,3 м², универсальный спортивный зал общая площадь 2386,9 м²) оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
- тренажерный зал (общая площадь 524,6 м²);
- медицинский кабинет (общая площадь 20 м²).

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5 х 0,6 м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50 - 60 см)	комплект	1

7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12 x 12 м)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после прохождения инструктажа по санитарно-гигиенической, технической и пожарной безопасности и имеющие медицинское заключение (педиатра, спортивного врача) к занятиям каратэ.

При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, в раздевалках и во время тренировок.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным учреждением расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным, с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-педагогического, медицинского и обслуживающего персонала;

- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с данными Правилами безопасности;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Требования безопасности во время проведения занятий

Тренер-преподаватель, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, *обязан:*

- На протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.
- Обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.
- Допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.
- Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.
- Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью обучающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.
- В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре обучающихся или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администрации учреждения.
- Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.
- В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.
- Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание учебно-тренировочного процесса в следующем порядке:
 - тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу тренировки. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
 - производит построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале;
 - вход и выход обучающихся из спортивного зала до конца занятий, допускается по разрешению тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель не допускает увеличение числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за состоянием здоровья всех обучающихся. При выявлении плохого самочувствия обучающегося прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.
- Обязанности обучающихся:
 - являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в утвержденном руководителем спортивной школы расписании;
 - не оставлять без присмотра ценные вещи;
 - своевременно, не реже одного раза в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
 - строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия;
 - выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя;
 - не толкаться, не кричать в спортивном зале, соблюдать дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях;
 - в случае неисправности инвентаря или оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;
 - бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить учебно-тренировочный процесс и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
- При получении травмы, немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь, оказать первую помощь пострадавшему.
- При возникновении пожара или другой чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочный процесс, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Кадровое обеспечение

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа Краевой центр единоборств" обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

На должность тренера-преподавателя назначается лицо, имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в

области физической культуры и спорта и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области педагогики с направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в физической культуре и спорта, включая антидопинговое обеспечение или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

Порядок допуска лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

Требования к кадровому составу КГАУ ДО СШКЦЕ

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»;

2.3. Формы контроля

Федеральный закон № 273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает ее проведение (ст.60), однако допустима промежуточная аттестация (ст. 58) и итоговая аттестация (ст.59) с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы.

Аттестация по освоению программы проводится в форме тестирования теоретической и физической подготовленности обучающихся. Для этого используются тесты, контрольно-переводные нормативы и результаты участия в соревнованиях.

Итоговые контрольные испытания проводятся в конце учебно-тренировочного года и их результаты учитываются при комплектовании групп на следующий год.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по

основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

По теоретической подготовке обучающийся должен знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий программе и уровню подготовки.

Тест для оценки теоретической подготовленности:

«стартовый уровень»	<p>Каратэ- это</p> <ol style="list-style-type: none">1) искусство боя без оружия2) танец3) уличная драка <p>Родина каратэ</p> <ol style="list-style-type: none">1) Америка2) Россия3) Япония <p>Аге-уке - это</p> <ol style="list-style-type: none">1) защита от удара в голову2) защита от удара в корпус3) защита от удара в колено <p>Сото-уде-уке -это</p> <ol style="list-style-type: none">1) защита от удара в голову2) защита от удара в корпус3) Защита от удара ногой в корпус <p>Гедан- бараи- это</p> <ol style="list-style-type: none">1) защита от удара в голову2) защита от удара в корпус3) Защита от удара ногой в корпус <p>Дзуки- это</p> <ol style="list-style-type: none">1) тычковый удар рукой2) хлещущий удар рукой3) тычковый удар ногой <p>Учи- это</p> <ol style="list-style-type: none">1) тычковый удар рукой2) хлещущий удар рукой3) тычковый удар ногой <p>Гери- это</p> <ol style="list-style-type: none">1) тычковый удар рукой2) хлещущий удар рукой3) удар ногой <p>Заниматься каратэ нужно, чтобы</p>
---------------------	--

	1)Родители похвалили 2)Друзья завидовали 3)Быть здоровым и красивым 4)Зарабатывать медали на соревнованиях 5)Уметь защищаться На тренировке запрещено 1)Разговаривать без разрешения тренера 2)Выполнять задания старательно 3)Выполнять боевые приемы без команды тренера
--	--

По общей физической и специальной физической подготовке: в конце учебно-тренировочного года обучающиеся сдают контрольные нормативы.

Комплекс контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,8	11,3	10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	

			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

Обучающиеся в конце года сдают комплекс контрольных нормативов, с целью контроля освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по каратэ.

По технической подготовке обучающиеся должны уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

По итогам прохождения аттестации результаты сдачи тестов и контрольных упражнений оформляются Протоколом сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, не выполнившим требования контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного процесса предоставляется возможность продолжить обучение на этом же уровне программы.

2.4. Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики:

Первый этап - ознакомление с разучиваемыми приемами. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ тренера-преподавателя дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления, двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-преподавателя, применение вспомогательного оборудования).

Третий этап - изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап - предполагает закрепление приема (действия) в спаринге. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, видео), специальные задания в схватке по технико-тактической подготовке, соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное

закрепление его в условиях подготовительных и учебно-тренировочных мероприятиях. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости.

Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

Применительно к каратэ сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения небыстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели.

3. Список источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утв. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Москва, 2021
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
11. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Психологические механизмы возникновения и формирования профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности.

2. Григорьянц И.А. О перспективах развития психологии спорта. - «Теория и практика физической культуры». №5, 1997.
3. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика и др.; Ростовн/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
4. Захаров Е.; Карасев А.; Сафонов А. Энциклопедия для физической подготовки.- М.:«Лептос»,1994.
5. Иванов – Катанский С. «Комбинационная техника Каратэ» - М.: 1998г.
6. Иванов-Катанский С. А. «Базовая техника каратэ. – М.: ФАИР—ПРЕСС,1999.—544 с.:ил.
7. «История боевых искусств. Колыбель цивилизаций» Под редакцией. Панченко Г.К. – М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1996. – 480 с. 1996 г. – 480 с.
8. Лапшин С.А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания – Д.: Сталкер, 1996 – 384 с.
9. Леонтьева Н.Н. «Анатомия и физиология детского организма» / Н.Н. Леонтьев - М.: Медицина. 1986. - 35-40с.
10. Масатоши Н. Динамика каратэ. – М.: Фант – пресс.2001.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
12. Попов А.Л. Психология спорта. – М., 1998.
13. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1993.
14. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: Учебное пособие. – Новосибирск, 1998. – 283 с.
15. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М., 1997 416 с.

Перечень интернет – ресурсов

Официальные сайты

- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
- Официальный интернет-портал правовой информации <http://publication.pravo.gov.ru/>
- Министерство спорта Хабаровского края <https://minsport.khabkrai.ru/>
- Центр спортивной подготовки <http://cspsk-khv.ru/>

Спортивные информационные ресурсы

- Спортивные средства массовой информации <http://www.infosport.ru/xml/t/bank.xml?nic=spec>
- Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
- Официальный сайт [РУСАДА | За честный и здоровый спорт \(rusada.ru\)](http://rusada.ru)
- ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
- Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>