

**Комитет по физической культуре и спорту Администрации города Иваново
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа №10**

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора ДЮСШ №10

В.Петренко

2019г.

Рассмотрено на заседании методического совета ДЮСШ №10
тренерской категории 1-й группы 2019 г. Пр. №1



**Дополнительная предпрофессиональная программа
по каратэ**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам утвержденными Приказом Минспорта от 15 ноября 2018 г. N 939

Срок реализации 9лет

Программу составил
старший тренер-преподаватель
В.В. Бурдин

г. Иваново 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.....	3
1.2. Характеристика спорта каратэ.....	5
1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения, планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.....	6
1.4. Планируемые результаты освоения программы обучающимися.....	7
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. План учебного процесса, включающий теоритические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.....	11
2.3. Расписание учебных занятий.....	15
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	16
3.1. Методика работы и содержание работы по предметным областям.....	16
3.2. Объемы учебных нагрузок.....	17
3.3. Рабочие программы по предметным областям.....	19
3.4. Методические материалы.....	24
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	26
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	27
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ..	29
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	32
5.1. Формы и виды контроля.....	32
5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	33
5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).....	36
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	38
6.1. Список литературных источников.....	38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

В настоящее время происходит актуализация роли дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, что обуславливает необходимость его совершенствования в связи быстро развивающимися общественными потребностями, социальным заказом государства системам образования и физического воспитания в части состояния физического развития, здоровья и двигательной подготовленности населения; потребности личности в физическом самосовершенствовании, саморазвитии; потребности экономики и обороны страны.

Данная дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и каратэ направлена на отбор одаренных детей, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и каратэ и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность программы в личностном самоопределении и самореализации ребенка, обеспечении адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, выявлении детей, проявивших выдающиеся способности.

Ведущей педагогической идеей является социально-педагогическая направленность, где делается акцент, прежде всего, на воспитание качеств личности, необходимых для успешной интеграции ребенка в современное общество (лидерских качеств, воли, умения не пасовать перед жизненными трудностями и т.д.).

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков области физической культуры и каратэ, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью.

Цель дополнительной предпрофессиональной программы:

- формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами реализации Программы являются:

- получение обучающимися начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и каратэ;

- подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие образовательные программы педагогической и физкультурно-спортивной направленности;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в каратэ.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся в соответствии с этапами обучения.

Отличительные особенности данной программы от прежней предпрофессиональной программы по каратэ ДЮСШ № 10 заключаются в постановке образовательных задач, в построении учебно-тематического плана, в содержании занятий.

Отличительной особенностью данной программы от ранее существующих можно считать комплексный подход к обучению.

В содержание программы заложен дифференцированный подход, с учетом психолого-физиологических особенностей детей. Взаимосвязь предлагаемых программой разделов и тем дает картину целостности, позволяет вести образовательный процесс одновременно по нескольким разделам, что позволит разнообразить процесс, закрепить знания, умения и навыки и осуществлять взаимосвязь направлений деятельности и содержания учебной программы.

Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта каратэ соотносится со следующими уровнями сложности: базовым и углубленным, предполагающими разноуровневый подход к освоению содержания образования в соответствии с возможностями, способностями, потребностями и интересами обучающихся, в том числе постепенное, планомерное и эффективное физическое развитие в соответствии с их возрастными особенностями и уровнем физической подготовленности. Базовый уровень связан с углубленным уровнем.

Главной целью базового уровня сложности является удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых:

1. Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным

видам спорта (в зависимости от года обучения):

2. Учебно-тренировочный процесс по каратэ, участие в инструкторской практике, волонтерская практика на соревнованиях различного уровня, теория и методика в предметных областях.

3. Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей: обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта. Вариативные предметные области базового уровня: различные виды спорта и подвижные игры; развитие творческого мышления; хореография и (или) акробатика; национальный региональный компонент; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Основная цель углубленного уровня сложности - углубление начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта (в зависимости от года обучения). Углубленный уровень включает выстраивание индивидуальной траектории дальнейшего личностного, творческого, культурного и профессионального самоопределения обучающихся.

1.2 Характеристика спорта каратэ

Определение основных понятий, характеризующих систему упражнений данного вида спорта. Занятия каратэ дает большие возможности для формирования таких нравственных качеств как: терпение, настойчивость, доброта, снисхождение, самообладание, самоуверенность, что очень важно для подростков. Ознакомление с философией и историей каратэ воспитывает у детей желание помочь слабому, постоять за справедливость. Каратэ – японское боевое искусство. На начальном этапе предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела. Тренировка в каратэ состоит из трех частей: ката и кумите. Кумите – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки. Особенности каратэ, как вида спорта являются: - разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; - высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; - высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и

поведение. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения, планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися указаны в таблице №1, №2.

Таблица №1 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения, планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Показатель нагрузки	Базовый уровень сложности программы					
	1-2 год обучения	3- год обучения	5-6 год обучения			
Минимальный возраст детей для зачисления -ката, к/гр. -кумитэ	7-8 10-11	9-10 -	10-11 12-13			
Количество занятий в неделю	2-3	3	5			
Общее количество часов в год	184-276	276	368-460			
Минимальное количество обучающихся в группах	15	15	15			
Минимальные зачетные требования на конец учебного года - итоговая аттестация	Выполнение нормативов ОФП, СФП	Выполнение нормативов ОФП, СФП	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП 3-1 юн.			
Показатель нагрузки	Углубленный уровень сложности программы					
	1-2 год обучения		3-4 год обучения			
Минимальный возраст детей для зачисления -ката, к/гр. -кумитэ	12-13 12-13		14-17 13-14			

Количество занятий в неделю	5	6
Общее количество часов в год	460-552	552-644
Минимальное количество детей в группах	15	15
Минимальные зачетные требования на начало учебного года	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
Минимальные зачетные требования на конец учебного года - итоговая аттестация	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП III-I	выполнение нормативов СФП, ТТП КМС-МС

1.4. Планируемые результаты освоения программы обучающимися

Таблица №2 - Планируемые результаты освоения программы обучающимися

Будут знать	Будут уметь	Будет развито	Будет воспитано
1-2 год базового уровня сложности			
-историю развития спорта каратэ; -специальную терминологию; -знания умения и навыки гигиены; -знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни. -знание основ спортивного питания.	-выполнение техники рук (ТЭ-ваза); -выполнение техники защиты (УКЭ- ваза); -выполнение техники ударов ногами (ГЕРИ-ваза); -выполнение техники КАТА (ТАЙКИОКУ-ШО-ДАН, ХЭЙАН-ШО-ДАН, ХЭЙАН-ШО-НИ-ДАН), КИВАШИ-ВАЗА (техника передвижения).	-коммуникативные навыки; -выявлен творческий потенциал ребенка; - развито чувство ритма.	- бережное отношение к окружающей природе; - самостоятельность и ответственность за свои поступки.
3-6 годы базового уровня сложности			
-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом; -знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;	-выполнение техники КИХОН- ИПОН, ГОХОН, САМБОН, КУМИТЭ, УКЭМИ-ВАЗА (самостраховка).	- уверенность в себе; -самообладание; -коллективизм; -смелость; -упорство; -аккуратность; -терпеливость; -терпимость.	- самостоятельность и самоконтроль; ответственность за порученное дело; - дружелюбие и уважительное отношение людям

<p>-знание основ спортивного питания;</p> <p>- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</p>			
<p>1-2 годы углубленного уровня сложности</p>			
<p>-в предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:</p> <p>-знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</p> <p>-знание этических вопросов спорта;</p> <p>-знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</p> <p>-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта.</p>	<p>-выполнение техники ТЭ-ВАЗА (удары руками), УКЭ-ВАЗА (блоки), Кихон (УТД в движении), НАГЭ-ВАЗА (броски), КАТА: Бассай Дай, Канку Дай, Бункай.</p>	<p>- уважение к себе, как к личности;</p> <p>-пространственная ориентация;</p> <p>- память</p>	<p>- ответственность за коллективное дело;</p> <p>- стремление к общественно - полезной деятельности;</p> <p>- уважение ко всему коллективу как коллективу единомышленников</p>

Результатом реализации программы является всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных

знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта каратэ, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Календарный учебный график

Учебный план определяет содержание и организацию образовательного процесса, разработан с учетом преемственности базового и углубленного уровня сложности подготовки, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития обучающихся.

Учебный план разработан в соответствии с графиками образовательного процесса в МБУ ДО ДЮСШ № 10 и срокам обучения по этой программе, отражают структуру программ, установленную ФГТ, в части:

- наименования предметных областей и разделов;
- форм проведения учебных занятий;
- проведения консультаций;
- итоговой аттестации обучающихся с обозначением ее форм и их наименований.

Предметные области имеют обязательную и вариативную части, которые состоят из разделов.

Вариативная часть дает возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательной части, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Предметные области вариативной части определяются учреждением самостоятельно с учетом сложившихся педагогических традиций.

Объем времени вариативной части может составлять 20 процентов от объема времени предметных областей обязательной части.

При реализации предметных областей обязательной и вариативной частей предусматривается объем времени на самостоятельную работу обучающихся.

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся определяется с учетом сложившихся педагогических традиций и методической целесообразности.

Учебный год длится 46 недели, из них 46 недель в условиях учреждения и 6 недель в условиях самостоятельной работы по индивидуальным планам, выданным тренером – преподавателем на период отдыха. Образовательный процесс начинается с 1 сентября в соответствии с годовым учебным планом. Организация приёма и зачисление учащихся осуществляется ежегодно с августа, но не позднее 15 сентября текущего года. Если возникает необходимость в дополнительном приеме детей, то это происходит в установленном порядке в соответствии с Положением о приеме.

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2.2 План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации

План учебного процесса указан в таблицах №3, №4, №5, №6, №7, №8, №9, №10

Таблица №3 - Годичный цикл подготовки. Базовый уровень подготовки -1 год обучения

Параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	6	5	6	5	5	6	6	5	5	2	-	56
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	6	5	6	5	5	6	6	5	5	2	-	56
Технико-тактическая подготовка (ТПП)	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	-	40
Теоретическая подготовка	2	3	2	3	1	1	2	2	1	2	1	-	20
Контрольные нормативы		2							2				4
Медицинское обследование	По графику												
Восстановительные мероприятия			2			2			2		2	-	8
Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий												
Итого:													184

Таблица №4 - Годичный цикл подготовки. Базовый уровень подготовки -2 год обучения

Параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	8	8	9	9	8	9	3	-	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	9	9	9	8	8	9	9	8	9	3	-	90
Технико-тактическая подготовка (ТПП)	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	5	-	62
Теоретическая подготовка	2	3	2	3	1	1	2	2	1	2	1	-	20
Контрольные нормативы		2							2				4
Медицинское обследование	По графику												

Восстановительные мероприятия	1		2			2		1	2		2	-	10
Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий												
Итого:													276

Таблица №5 - Годичный цикл подготовки. Базовый уровень подготовки -3 год обучения

Параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	11	10	10	11	11	9	10	5	-	110
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	11	11	11	10	10	11	11	9	10	5	-	110
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	3	-	112
Теоретическая подготовка	2	3	2	3	1	1	2	2	1	2	1	2	20
Контрольные нормативы	2							2					4
Медицинское обследование	По графику												
Восстановительные мероприятия	2		2			2		2	2		2	-	12
Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий												
Итого:													368

Таблица №8 - Годичный цикл подготовки. Базовый уровень подготовки -5 год обучения

Параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	11	10	10	11	11	9	10	5	-	110
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	11	11	11	10	10	11	11	9	10	5	-	110
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	3	-	112
Теоретическая подготовка	2	3	2	3	1	1	2	2	1	2	1	2	20
Контрольные нормативы	2							2					4
Медицинское обследование	По графику												
Восстановительные мероприятия	2		2			2		2	2		2	-	12
Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий												
Итого:													368

Таблица №6 - Годичный цикл подготовки. Базовый уровень подготовки -6 год обучения

Параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	10	10	12	12	10	12	8	-	122
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	12	12	11	10	10	12	11	10	12	8	-	120
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	17	17	17	17	15	15	17	17	15	17	10	-	174
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	-	24
Контрольные нормативы	2							2					4
Медицинское обследование	По графику												
Восстановительные мероприятия	2		2	2		2	2	2	2		2	-	16
Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий												
Итого:													460

Таблица №7 - Годичный цикл подготовки. Углубленный уровень подготовки -1 год обучения

Параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	10	10	12	12	10	12	8	-	122
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	12	12	11	10	10	12	11	10	12	8	-	120
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	17	17	17	17	15	15	17	17	15	17	10	-	174
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	-	24
Контрольные нормативы	2							2					4
Медицинское обследование	По графику												
Восстановительные мероприятия	2		2	2		2	2	2	2		2	-	16
Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий												
Итого:													460

Таблица №8 - Годичный цикл подготовки. Углубленный уровень подготовки
-2 год обучения

Параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	13	13	13	12	11	13	12	12	13	6	-	130
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	15	15	15	12	12	15	15	12	15	10	-	150
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	21	22	22	22	20	20	22	22	20	22	9	-	222
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	-	24
Контрольные нормативы	2							2				-	4
Медицинское обследование	По графику												
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	22
Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий												
Итого:													552

Таблица №9 - Годичный цикл подготовки. Углубленный уровень подготовки
-3 год обучения

Параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	13	13	13	12	11	13	12	12	13	6	-	130
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	15	15	15	12	12	15	15	12	15	10	-	150
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	21	22	22	22	20	20	22	22	20	22	9	-	222
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	-	24
Контрольные нормативы	2							2				-	4
Медицинское обследование	По графику												
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	22
Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий												
Итого:													552

Таблица №10 - Годичный цикл подготовки. Углубленный уровень подготовки -4 год обучения

Параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	15	15	15	13	12	15	15	14	15	7		150
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	17	17	17	14	13	17	17	16	17	7		170
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	27	27	27	27	25	24	27	27	26	27	8		272
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	-	24
Контрольные нормативы	2							2					4
Медицинское обследование	По графику												
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	-	24
Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий												
Итого:													644

2.3. Расписание учебных занятий

Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ № 10. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Расписание составляется с учетом санитарно-эпидемиологических норм и требований, интересов обучающихся детей, занятости площадей, на которых осуществляются обучающийся процесс.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки и его распределения по годам обучения; рекомендуемые объемы нагрузок

3.1. Методика работы и содержание работы по предметным областям

Основные современные образовательные технологии, применяемые в области каратэ, связаны с реализацией накопленного опыта, социального заказа и современных достижений (педагогических, экономических, технических) и включают в себя:

- здоровьесберегающие технологии создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режим в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);
- личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности обучающегося и тренера-преподавателя; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;
- дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;
- спортивно ориентированная технология обучения направлена на углубленное изучение видов спорта каратэ и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- информационно-коммуникационные технологии включают: показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также возможность использования компьютерных технологий в диагностике состояний занимающихся физической культурой и спортом, методов педагогической, психологической и медико-биологической коррекции в условиях постоянного контроля различных параметров обучающихся;
- адаптивное обучение предполагает гибкую систему организации учебных

занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с преимущественно активной самостоятельной деятельностью и является разновидностью технологии разноуровневого обучения;

- технологии формирования индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности направлены на формирование у обучающихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной спортивной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями, и с учетом требований рынка труда.

Дидактические требования к проведению учебного занятия по каратэ:

- а) в каждом занятии должен решаться комплекс заранее планируемых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- б) содержание учебного материала должно соответствовать учебной программе по каратэ;
- в) соблюдение преемственности от занятия к занятию,
- г) на каждом занятии должно обеспечиваться управление деятельностью занимающихся (организация, регулирование).

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ каратэ.

Динамика физического развития занимающихся позволяет выделить чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Это позволяет определить преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

3.2 Объемы учебных нагрузок

Объемы учебных нагрузок на уровнях сложности указаны в таблицах №11, №12

Таблица № 11 - Базовый уровень сложности

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год

1	Количество часов в неделю	4	6	8	8	10	10
2	Количество тренировок в год	92	138	138	138	230	230
Общий объем часов		184	276	368	368	368	460
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-25	10-25	10-25	10-5	10-25
2	Общая физическая подготовка	20-30	20-30	20-30	20-30	20-30	20-30
3	Вид спорта	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30
4.	Развитие творческого мышления (каратэ)	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
5.	Национальный региональный компонент (воспитательная и профориентационная работа)	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
6.	Специальные навыки (техника безопасности, СФП)	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
7.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20

Таблица №12 - Углубленный уровень сложности

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения	
		1-2 год	3-4 год
	Количество часов в неделю	10-12	12-14
	Количество тренировок в неделю	5	6
Общий объем часов		460-552	552-644
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-15	10-15
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	10-15	10-15

3	Вид спорта (каратэ)	15-30	15-30
4.	Основы профессионального самоопределения	15-30	15-30
5.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-10	5-10
6.	Судейская подготовка	5-10	5-10
7.	Развитие творческого мышления (тактика каратэ)	5-20	5-20
9.	Национальный региональный компонент (воспитательная работа)	5-20	5-20
10.	Специальные навыки (техника безопасности)	5-20	5-20
11.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

3.3 Рабочие программы по предметным областям

Рабочая программа по предметным областям выполняют следующие функции:

- нормативную, является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
- процессуально-содержательную, определяющую логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения;
- оценочную, то есть выявляет уровень усвоения элементов содержания, устанавливает принципы контроля, критерии оценки уровня приобретенных знаний, умений и навыков

Материал программы представлен в четырех разделах:

- теоретические основы знаний;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка каратэ.

Программный материал планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки каратистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Теоретические знания помогут глубже овладеть навыками работы с инвентарем, расширить кругозор детей. На лекционный материал отводится не более 30 минут, затем обучающимся предлагается самостоятельная работа с наглядными пособиями и практическая работа. На теоретических занятиях тренер-преподаватель проводит контрольные опросы по пройденной теме в форме игры, викторины со всей группой и индивидуально.

Учебный материал по теоретической подготовке указан в таблице №13

Таблица №13 - Учебный материал по теоретической подготовке

№ п/п	Теоретическая тема	Содержание
1	Физическая культура – важное средство укрепления здоровья.	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная гигиена обучающегося.	Понятие о гигиене и самоконтроле. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3	Закаливание организма обучающегося.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой. Роль закаливания в достижении высокого уровня спортивных результатов.
4	Врачебный контроль.	Сущность контроля и его роль при занятиях спортом. Дневник каратиста. Форма и содержание записей по самоконтролю.
5	Физическая, тактическая, подготовка.	Понятие физические, соревновательные, общеподготовительные упражнения. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе состязаний. Особенности проявления волевых качеств у каратистов и их связь с эмоциональной устойчивостью. Индивидуальный подход к обучающимся.
6	Правила соревнований, их организация	Виды соревнований по каратэ. Участники соревнований их права и обязанности. Представители команд. Правила проведения соревнований. Методика судейства. Судейская документация. Работа судей информаторов.
7	Физиологические основы спортивной тренировки.	Мышечная деятельность как условие физиологического развития организма и укрепления здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Показатели тренированности различных по возрасту групп обучающихся. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Сведения о восстановлении функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.
8	ОФП, СФП каратиста.	Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых в процессе занятий каратэ. Значение силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития. СФП – её место и содержание в тренировке каратистов различного возраста. Соотношение средств ОФП и СФП в спортивном совершенствовании различных групп обучающихся.

		Характеристика средств.
9	Основы техники и тактики в каратэ.	Значение освоения техники и тактики для спортивного совершенствования каратиста. Понятие о технике отдельных видов программы. Разбор условий предстоящих соревнований.
10	Морально-волевой облик обучающегося.	Понятие моральные качества – трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство коллектива, взаимопомощь, организованность, дисциплина уважение к товарищам – неотъемлемая черта обучающегося.
	ОФП, СФП.	Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых в процессе занятий каратэ. Значение силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития. СФП – её место и содержание в тренировке спортсменов различного возраста. Соотношение средств ОФП и СФП в спортивном совершенствовании различных групп обучающихся. Характеристика средств.
	Морально-волевой облик обучающегося.	Понятие моральные качества – трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство коллектива, взаимопомощь, организованность, дисциплина уважение к товарищам – неотъемлемая черта обучающегося.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками, - воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной подготовки каратистов.

Средствами общей физической подготовки занимающихся каратэ являются разнообразные общеразвивающие упражнения. На базовом уровне сложности 1-6 года обучения в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

Учебный материал по общей физической подготовке (для всех учебных групп) указан в таблице №14

Таблица №14 - Учебный материал по общей физической подготовке (для всех учебных групп)

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.
Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
с предметами	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной); - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
с отягощениями	- гантели, гири, мешки с песком (для всех этапов); - штанга (с Т(СС)- 3 г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка - 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 обучающегося. Основными средствами СФП являются соревновательные и 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.

Упражнения на развитие силы: - упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;

- метание гири, ядра и других;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Тренировка над силой зимой

- Разминка обычная - легкоатлетическая;
- Метание набивных мячей;
- Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз;
- Упражнение со штангами:
 - а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);
 - б) рывки 10x10 подходов;
 - г) толчки 10x10 подходов;
 - д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг);
 - е) подскоки 10x10 и т.д.;
 - ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг);
 - з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.
- Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
 - различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
 - максимальная работа рук;
 - выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
 - различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 800 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

3.4 Методические материалы

При проведении занятий должно выполняться требование к последовательности в увеличении объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке и последовательному изучению техники отдельных видов спорта каратэ.

Перед началом занятий необходимо проверить готовность спортивного сооружения и спортивного инвентаря т.д.

С первых занятий обучающийся должен соблюдать правила техники безопасности и правила поведения на спортивных сооружениях, требования к спортивной форме (каратэга).

Особое внимание в круглогодичной подготовке необходимо уделять работе по совершенствованию техники как в овладении отдельными элементами, так и техническим арсеналом видов спорта каратэ. Совершенствование элементов техники следует планировать в начале занятия, а исправление ошибок и индивидуальная коррекция технического мастерства осуществляется на протяжении всего занятия. Совершенствование технического мастерства проводится одновременно с повышением уровня специальной физической подготовки, технического мастерства и с выполнением следующих задач: выработка навыка

применения и использования различных приемов в зависимости от конкретных условий тренировки и соревнований (уровень результатов, показанный основными конкурентами и т.д. совершенствование чувства времени (самооценка ситуации на данном отрезке времени, дистанции, схемы бега, заплыва, и т.п.) совершенствование способности обучающегося к переключению на более высокий уровень интенсивности нагрузки, темпа и ритма движения и способности к продолжительному их хранению.

Продолжительность и содержание отдельных частей занятия варьируется в зависимости от вида, уровня подготовленности обучающихся, задач и условий проведения занятия. При подборе упражнений, определении дозировки и интенсивности нагрузки каждой части урока необходимо учитывать общую физическую нагрузку и индивидуальные особенности обучающихся. Для обеспечения достаточной плотности и высокой эмоциональности занятий рекомендуется пользоваться разнообразными методами и приемами. В занятиях с группами подростков и юношей необходимо включать игры, игровые упражнения, различные эстафеты.

Общая физическая подготовка обучающихся осуществляется в процессе занятий в подготовительной и заключительной части тренировки.

В процессе спортивно-технической подготовки обучающихся большое внимание необходимо уделять систематическому развитию и совершенствованию уровня их тактической подготовленности. Отдельные элементы и задания тактического характера рекомендуется прорабатывать на практических занятиях, в особенности при проведении занятий на местности. Кроме того, следует практиковать проведение учебных и тренировочных соревнований по отдельным элементам техники с постановкой перед обучающимся тактических задач. После окончания соревнования необходимо проводить детальный разбор и анализ участия в них каждого обучающегося и определять их недостатки.

На занятиях групп базового уровня сложности программы основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических черт характера юного обучающегося (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.)

На занятиях групп углубленного уровня сложности программы акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

Судейская практика

Одной из задач школы является подготовка обучающихся к роли помощников тренера, и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в группах углубленного уровня сложности программы и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки каратистов.

В группах углубленного уровня сложности программы обучающиеся в процессе занятий постепенно учатся оценивать выполнение отдельных упражнений. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протокола соревнований.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Личность одаренного ребенка характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Спортивный отбор в группу по каратэ, -комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) детей, подростков, юношей, девушек к этому виду спорта.

Тренеры - преподаватели не должны совмещать понятия «набор» и «отбор» занимающихся. Однозначных выводов о пригодности (непригодности) к занятиям в современном пятиборье делать не стоит по двум основным причинам. Во-первых, существует механизм компенсации способностей. Во-вторых, требования к обучающимся, имеющим высокую степень предрасположенности к спортивным достижениям, достаточно условны. Общеизвестно, что обучающимся необходимо проявлять быстроту реагирования, способность к переключению. Пригодность к занятиям в каратэ может определяться в тестах, характеризующих подвижность нервных процессов, определяющих уровень координационных и скоростно-силовых способностей, выявляющих особенности психомоторных реакций. Спортивный отбор реализуется как длительный, многоступенчатый процесс.

Определены основные методы спортивного отбора в каратэ, применяемые в учебном процессе детско-юношеского возраста.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Медико-биологические методы выявляют морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма занимающегося и состояние его здоровья.

Психологические методы дают возможность установить характерологические особенности личности ребенка, структуру его психической деятельности. Следует делать акцент на воспитание, а в процессе тренировок – на управление нервно-психическим восстановлением обучающихся. Об этом должен помнить тренер и понимать воспитание, как комплекс нравственного, идеологического, философского.

На занятиях групп базового уровня сложности программы основной акцент делается на формирование интереса к занятиям, правильной

спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного обучающегося (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.)

На занятиях групп углубленного уровня сложности акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

Социологические методы позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотивации к длительным занятиям современного пятиборья и стремления высоким спортивным достижениям.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

При проведении занятий для оказания первой доврачебной помощи у тренера – преподавателя должны быть в наличии ящички-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Количество обучающихся не должно превышать норм, установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.3172-14» и количества рабочих мест. Учебные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Разница в возрасте обучающихся одной группы не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать двух спортивных разрядов.

В ходе каждой тренировки тренер - преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности на занятиях на тренажерах;
- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебного занятия.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Важной частью образовательного процесса является воспитательная работа, как групповая, так и индивидуальная. Ведется работа по созданию детского коллектива. По созданию определенного микроклимата, способствующего созданию коллектива, в начале учебного года, при формировании групп, для того, чтобы дети быстрее освоились, быстрее познакомились, с ними проводятся психологические игры на развитие коммуникативных способностей. Воспитание ребенка происходит в коллективе и через коллектив. Дети вовлекаются в самоуправление, выбирается староста группы на каждый учебный год. Старшие воспитанники передают свой опыт младшим.

В воспитательных целях используются различные формы и методы работы: групповые и индивидуальные беседы на этические и эстетические темы. Проходят обсуждения проблем, обсуждение фильмов о культуре и искусстве, прочитанных книг, статей, просмотренных художественных фильмов и спектаклей, записей выступления коллектива, на которых обсуждается не только качество выступлений, умение двигаться под музыку, но и общее настроение. Обращается внимание обучающихся на манеры поведения (как, во время представления или мероприятия, так и накануне, и после него).

Одним из важных направлений деятельности учреждения является подготовка, организация и проведение соревнований праздничных шоу - программ с участием воспитанников. Дети принимают участие в написании сценариев, сами готовят декорации, костюмы и украшения этих представлений.

Весь коллектив принимает участие в экскурсиях, поездках, массовых мероприятиях развивающего и развлекательного характера. В коллективе поддерживаются традиции (совместное проведение праздников, дней рождения, выпуск фотогазет, и т.д.).

Важную роль в образовательном процессе детского коллектива играет работа с родителями. Два-три раза в год проходят родительские собрания, выбирается родительский комитет. С родителями проходят беседы, консультации во время встреч, а так же по телефону.

Для родителей устраиваются открытые занятия. Родители привлекаются к массовым мероприятиям, экскурсиям, они оказывают помощь в проведении театрализованных представлений (пошив костюмов, и т.п.), приходят "поболеть" за своих детей во время соревнований и представлений, чем оказывают моральную поддержку. В такие дни ребенок чувствует свою значимость, происходит его самореализация. Задействованы все обучающиеся. Работа находится для всех. Так воспитывается ответственность за порученное дело.

Совместная организация праздников и их проведение учит свободному общению между подростками, и повышает их творческий потенциал. Проведение соревнований, игр, поднимает соревновательный дух, учит взаимовыручке и поддержке. Летний лагерь дает возможность непосредственного общения детей с природой, учит их самостоятельности.

Воспитательными результатами освоения детьми данной программы является:

- удовлетворенность ребенком своей деятельностью;
- повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение.

Профессиональная ориентация обучающихся

В современных условиях профессиональная подготовка обучающихся становится важной мерой воспитания личности. В условиях современного школьного обучения, когда большинство школьников должны выбирать будущую профессию или профиль обучения, подростки зачастую оказываются не готовыми к самостоятельному выбору и обнаруживают низкую активность в профессиональном самоопределении.

Это свидетельствует о необходимости внедрения профессионального ориентирования и психологического консультирования при выборе профессии.

Этот вид деятельности направлен на расширение знаний об избранном виде спорта, поступление в ВУЗы физкультурной направленности.

Формы организации деятельности:

- Встречи с выпускниками школ
- Встречи с сильнейшими спортсменами
- Судейские семинары
- Просмотры видеофильмов
- Беседы.

План воспитательной и профориентационной работы в таблице №15

Таблица № 15- План воспитательной и профориентационной работы

Мероприятие	Сроки	Ответственный
Интеллектуальные викторины		
Занятия с одаренными детьми		
Мероприятия, посвященные Дню Победы		
Встречи с интересными людьми в карате		
Спортивные соревнования эстафеты, «Веселые старты», праздники, спартакиады		
Беседы по бережному отношению к природе.		
Традиционные мероприятия новогодние представления и утренники		
Диагностика, анкетирование по профессиональному самоопределению		
Встречи с представителями разных профессий карате		

Экскурсии в другие спортшколы и учреждения города		
Интеллектуальные викторины в сфере карате		
Участие обучающихся в качестве участника в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых Комитет молодежной политике, физической культуры и спорта Администрации г. Иванова		
Участие обучающихся качестве спортивного судьи в физкультурных и спортивных мероприятиях		
Участие обучающихся качестве зрителя в физкультурных и спортивных мероприятиях		
Организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по карате и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории города Иваново.		
Посещение в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских.		
Организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями		
Посещение музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой		
Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными каратистами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта		
Мероприятия, посвященные Дню Победы		
Спортивные соревнования, эстафеты, «Веселые старты», праздники, спартакиады		
Формирование условий для сотрудничества тренеров и родителей на всех этапах воспитательного процесса: целеполагания, отбора содержания, форм, средств воспитания, их реализации, анализа и оценки результатов		
Организация дежурств родителей во время культурно-массовых мероприятий		

Более подробный план воспитательной работы и план работы по профессиональной ориентации обучающихся формируется в учреждении ежегодно в сентябре месяце. Он является приложением к годовому плану работы школы.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Формы и виды контроля

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по карате;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

Промежуточная аттестация проводится по итогам каждого года обучения.

По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы тренировки. Она позволяет оценить результативность работы тренера-преподавателя за учебный год.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного карате с помощью специально разработанных тестов. Для обучающихся базового модулей применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства каждого обучающегося.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по карате разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

Форма проведения диагностики: теоретическая, практическая

Форма оценки результатов: пятибалльная система (теория), зачет (практика)

Входящий контроль.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы 1 года базового уровня сложности

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления указаны в таблицах №16, №17.

Таблица № 16 - группы 1 года базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши, девушки	
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 30 с)	
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с)	
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	

Таблица № 17- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Спортивные дисциплины	
	«ката»,	«кумитэ»
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой ровно)	
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	
Силовая выносливость	Приседание без остановки	
	(не менее 10 раз)	(не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	(не менее 6 раз)	(не менее 8 раз)
Гибкость	Подъем туловища из положения лежа	
	(не менее 8 раз)	(не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Возрастные оценочные нормативы указаны в таблицах №18, №19,20

Таблица №18 - Возрастные оценочные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Физические упражнения	Баллы	Возрастные группы							
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1. Бег на 30 м (с)	5	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9	4,9	4,9	4,8
	4	5,6	5,7	5,4	5,5	5,4	5,3	5,3	5,3

	3	6,0	6,3	6,0	6,2	5,9	5,8	5,9	5,9
	2	6,3	6,5	6,2	6,3	6,1	6,0	6,3	6,1
	1	6,6	6,7	6,5	6,5	6,4	6,3	6,5	6,4
2. Прыжок в длину с места (см)	5	170	135	140	145	150	160	165	170
	4	150	125	130	135	140	150	155	160
	3	140	115	125	130	135	145	150	155
	2	130	110	120	125	130	140	145	150
	1	120	105	115	120	120	130	140	100
3. Челночный бег 3x10	5	9,1	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,5	8,4
	4	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,7	8,7
	3	10,0	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	9,3
	2	10,2	10,1	10,0	10,0	9,9	9,7	9,7	9,6
	1	10,4	10,3	10,3	10,3	10,3	10,0	10,0	9,8
4. Подтягивание на перекладине в висе (раз)	5	18	20	20	19	17	16	19	18
	4	13	14	15	15	15	13	15	15
	3	10	10	11	12	13	12	13	13
	2	8	4	4	5	5	5	6	6
	1	4	2	2	3	3	3	3	3
5. 6-минутный бег	5	1050	1150	1150	1200	1250	1300	1350	1300
	4	950	1000	1050	1100	1150	1200	1200	1200
	3	850	800	900	950	1000	1050	1050	1050
	2	750	700	750	800	850	900	900	900
	1	650	500	600	650	700	800	800	800

Таблица № 19 - Возрастные оценочные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Физические упражнения	Баллы	Возрастные группы							
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1. Бег на 30 м (с)	5	5,1	4,9	4,9	4,8	4,7	4,5	4,5	4,3
	4	5,6	5,5	5,4	5,2	5,1	4,9	4,8	4,7
	3	6,0	6,1	5,8	5,6	5,5	5,3	5,1	5,0
	2	6,5	6,3	6,0	5,9	5,8	5,5	5,2	5,1
	1	6,6	6,5	6,3	6,2	6,1	5,8	5,5	5,3
2. Прыжок в длину с места (см)	5	185	198	200	205	210	220	230	240
	4	160	180	180	190	195	205	210	220
	3	150	160	165	170	180	190	195	205
	2	140	140	145	150	160	175	180	190
	1	130	120	125	130	140	150	160	170
3. 6-минутный бег, м	5	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550	1500
	4	1050	1100	1200	1250	1300	1350	1400	1400
	3	1000	1000	1100	1150	1200	1250	1300	1300
	2	900	900	950	1000	1050	1100	1100	1100
	1	850	800	800	900	950	1000	1000	1000

4. Подтягивание на перекладине в висе (раз)	5	5	7	7	8	9	10	11	12
	4	4	5	6	6	7	8	9	10
	3	3	4	4	5	6	7	7	9
	2	2	1	1	1	2	3	4	5
	1	1	-	-	-	1	2	3	3
5. Челночный бег 3x10	5	8,6	8,5	8,3	8,3	8,0	7,7	7,3	7,2
	4	9,0	8,8	8,6	8,6	8,3	8,0	7,6	7,5
	3	9,5	9,3	9,0	9,0	8,7	8,4	8,0	7,98
	2	9,7	9,7	9,3	9,3	9,0	8,6	8,2	8,1
	1	9,9	10,0	9,5	9,5	9,3	8,8	8,5	8,4

Таблица №20 Зачет по СТП базовый уровень сложности программы

Показатель нагрузки	Базовый уровень сложности программы					
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Минимальные зачетные требования на начало учебного года	Выполнение нормативов по ОФП	Выполнение нормативов по ОФП, СТП	Выполнение нормативов по ОФП, СТП		Выполнение нормативов по ОФП, СТП 3- 2юн.	Выполнение нормативов по ОФП, СТП 1 юн
Минимальные зачетные требования на конец учебного года - итоговая аттестация	Выполнение нормативов по ОФП, СТП	Выполнение нормативов по ОФП, СТП	Выполнение нормативов по ОФП, СТП 3- 2юн.		Выполнение нормативов по ОФП, СТП 1 юн	Выполнение нормативов по ОФП. III-II

Таблица №21 - Зачет по СТП углубленный уровень сложности программы

Показатель нагрузки	Углубленный уровень сложности программы	
	1 год обучения	2 год обучения
Минимальные зачетные требования на начало учебного года	1 юн. разряд - 50%	I разряд - 50%
Минимальные зачетные требования на конец учебного года - итоговая аттестация	I разряд - 50%	I разряд - 100% КМС

5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

Критерии оценки результатов освоения программного материала указаны в таблице №22

Таблица № 22 - Критерии оценки результатов освоения программного материала

уровень теоретической подготовки обучающихся	уровень практической подготовки обучающихся	уровень развития и воспитанности обучающихся
<ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; - широта кругозора; - свобода восприятия теоретической информации; осмысленность и свобода использования специальной терминологии 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, - свобода владения специальным оборудованием и оснащением, - качество выполнения практического задания, технологичность практической деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - культура организации своей практической деятельности; - культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; - аккуратность и ответственность при работе; - развитость специальных способностей

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце каждого учебного года.

Целью промежуточной аттестации является оптимизация процесса обучения на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей занимающихся.

Промежуточная аттестация направлена систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (в текущем режиме), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности спортсменов, а степень совершенства навыков проверяется в основном на соревнованиях.

Промежуточная аттестация осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер - преподаватель выясняет ее причину.

Методические указания по организации итоговой аттестации

Цель итоговой аттестации - выявление уровня развития способностей и личностных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программ.

Задачи итоговой аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки воспитанников по учебной программе;
- выявление степени приобретения воспитанниками практических умений и навыков в карате, их воспитанности и развития;
- анализ полноты реализации образовательной программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности школы.

Формы проведения итоговой аттестации - сравнение результатов первичной, промежуточной и итоговой диагностики, что позволяет определить психолого - физиологические и интеллектуальные особенности каждого ребенка, построить его индивидуальный путь развития.

Проведение итоговой аттестации позволяет индивидуализировать образовательный процесс, повысить его эффективность, качество, доступность. Благодаря педагогическому мониторингу есть возможность выявить следующие параметры: воспитанность; обученность; общее и профессиональное развитие каждого ребенка.

Сроки проведения итоговой аттестации: апрель-май, согласно приказу директора о проведении итоговой аттестации.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.- 116с.
2. 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, 2007 – 136 с.
3. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Terra-Спорт, 2003 -176с.

Дополнительная литература:

1. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
4. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
7. Соломатин С. – «Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
8. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
9. Такэнбоу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
12. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994
13. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
14. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
15. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989

16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001