

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10
комитета молодёжной политики, физической культуры и спорта
Администрации города Иванова**

СОГЛАСОВАНО

Председатель комитета молодёжной политики,
физической культуры и спорта
Администрации города Иванова

И.А. Баранов

2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СНГ № 10

Л.В. Белина
«12» августа 2023

Принята
общешкольным тренерским советом
Протокол № 3
от « 05 » августа 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

Г. Иваново

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Характеристика Программы	6
3 Система контроля	20
4. Методическая часть	24
5. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре	36
6. Информационно-методические условия реализации Программы	39

1. Пояснительная записка

1.1 Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 10 комитета молодежной политики, физической культуры и спорта Администрации города Иванова (далее – МБУ ДО СШ № 10) образовательной деятельности по спортивной подготовке каратэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1093.

При разработке настоящей Программы использованы основные положения Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ и «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, а также нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – пловцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для всех этапов спортивной подготовки. Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также 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.

Обучение по данной Программе начинается с 1 сентября.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

1.2 Характеристика вида спорта «каратэ»

Занятия каратэ дают 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.

Особенностями 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).

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

2.2. Объем Программы

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6-8	10-14	14-18	20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия проходят в форме групповых, индивидуальных, смешанных занятий, а также в дистанционной форме и иных учебно-тренировочных мероприятий.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

№ п/п	Вид спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	5-10	10-15	15-20	20-25	
3.	Интегральная подготовка (%)	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35	
4.	Техническая подготовка (%)	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	1-4	1-4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	2-3	2-3	

План-схема годичного цикла подготовки (на 52 недели) разрабатывается тренерами-преподавателями самостоятельно на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно методическую концепцию построения учебно-тренировочного занятия

Годовой учебно-календарный план

Примерный годовой учебно-календарный план этапа начальной подготовки
первого и второго годов 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	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	-	90
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 спортивных мероприятий												
Итого:													334

**Годовой учебно-календарный план тренировочного этапа первого и второго
годов 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	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 спортивных мероприятий												
Итого:													416

**Годовой учебно-календарный план тренировочного этапа свыше двух лет
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	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 спортивных мероприятий												
Итого:													936

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	3	2	4
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "каратэ";

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/ п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начально й подготов ки	Тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)	Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на

					определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.5 Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.
2.	Здоровьесбережение	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. <p>В течение года</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- <p>В течение года</p>

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением спортсменов, тренеров и ветеранов спорта и иные определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу Российской Федерации, в спортивной подготовки в течение года	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей.	В течение года

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этапы и годы спортивной подготовки	Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
Содержание					3 года
Антидопинговые мероприятия (часов в год)	10	10	12	12	14

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
 - Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
 - Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
 - Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Проведение пропагандистской акции «Спорт вместо наркотиков»	Ноябрь	Тренеры-преподаватели Заместитель директора по УВР Методисты
2	Проведение бесед на темы: <ul style="list-style-type: none">• Здоровье человека для личности и общества• Вредные привычки и их влияние на здоровье человека• Элементарное понятие о допинге	1 раз в квартал	Тренеры-преподаватели Заместитель директора по УВР Методисты
3	Изучение и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и международных антидопинговых правил	В течение года	Тренеры-преподаватели Заместитель директора по УВР Методисты
4	Анкетирование с целью определения уровня осведомленности спортсменов в вопросах допинга	В течение года	Тренеры-преподаватели Заместитель директора по УВР Методисты

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «каратэ»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»; выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Оценка результатов освоения Программы, критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки в Учреждении, нормативы общей физической и специальной физической спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации определяются Уставом Учреждения, положением о порядке зачисления, перевода и отчисления

обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам и дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Учреждении.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контроль результативности по итогам каждого этапа спортивной подготовки заключается в сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также технической программы, критерием оценки которой является наличие у спортсмена действующего спортивного разряда по виду спорта «карата», присвоенного по итогам выступления на официальных спортивных соревнованиях. Проведение контроля результатов происходит один раз в год, в установленные приказом директора учреждения сроки.

Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения Программы)

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в по окончании первого полугодия 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 психологические и интеллектуальные особенности каждого ребенка, простирая 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.

4. Методическая часть

4.1. 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 осмыслиения (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 сенситивные (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.

4.2. Упражнения, применяемые в процессе общей физической подготовки и специальной физической подготовки

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).

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 поднимание 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).

Общеразвивающие упражнения 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.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями:

- гантели, гири, мешки с песком (для всех этапах);

- штанга (с Т(СС)- 3 г. обучения);

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных

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.

Особое внимание уделяется **методике обучения спортивным движениям в каратэ**.

В современных видах единоборств существует высокая конкуренция. Каждый спортсмен стремится к реализации своих индивидуальных возможностей и способностей. В литературе по каратэ недостаточно освещены вопросы индивидуального подхода в тренировочном процессе, общей и специальной подготовке каратистов. Методика обучения двигательным действиям в каратэ имеет ряд существенных особенностей, связанных с разным уровнем развития двигательной и психической подготовленности в каждой возрастной группе. Это определяет возможность освоения различных разделов каратэ. При обучении есть необходимость также учитывать динамику развития различных двигательных и психических качеств. Имеет значение длительность пубертатного периода и его влияние на проявление подростка в спортивной деятельности. Построение многолетней тренировки юных каратистов специалисты делят на ступени (возрастные). Содержание и последовательность изучаемого материала может изменяться. Специалисты отмечают, что занимающиеся, пришедшие в каратэ позже, и имеющие больший двигательный опыт, осваивают технику и тактику каратэ в более короткие сроки. Также в тренировочном процессе эти ученики могут «пропускать» упрощенные варианты подготовительных упражнений и боевых действий. В сравнении с боксом, в каратэ принята более свободная стойка, которая позволяет с одинаковой скоростью и силой выполнять как прямые удары ногой, и удары с разворотом. Семьдесят процентов веса тела расположено ноге, находящейся сзади, чтобы стоящей спереди ногой можно было быстро наносить удары. Большое значение в поединке имеет переход от ударов руками к ударам ногами в одной связке. В этом случае сохраняется базовый принцип «волны», который усиливает удар. Структура спортивной подготовки представляет многоуровневую систему, компоненты которой связаны между собой и находятся в сопряженном динамическом взаимодействии. Занятия единоборствами, а особенно каратэ является прекрасным средством воспитания различных психических качеств. Важным направлением в работе с единоборцами является эмоционально-волевая подготовка. В детском возрасте дети проявляют огромный интерес к спорту, особое уважение вызывают различные виды единоборств, поэтому необходимо целенаправленно формировать такие морально-волевые качества, как целеустремленность, чувство патриотизма, дружбу, взаимопомощь, взаимовыручку, чувство коллективизма, формирование личности. Особенность занятий каратэ способствует воспитанию ценных качеств бойца (многочисленность учебных групп, необходимость выполнения упражнений с партнером). Для этого на учебно-тренировочных занятиях создаются

аналогичные трудности. Это способствует развитию у бойца способности к целеустремленной спортивной деятельности и реализации намеченного плана, добиваться успеха в сложившейся ситуации. Результат может быть высоким, если спортсмен сумеет выработать умение преодолевать свои отрицательные эмоции, противодействовать сбивающим факторам. Формирование эмоционально-волевой подготовленности происходит в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и зависит от особенности психики, которые присущи каждому спортсмену. Особенности каждого юного спортсмена проявляются уже с первого занятия и помогают добиваться высоких результатов, но может проявляться склонность к самоутверждению любыми способами, за счет эгоизма, недостатка воспитания и т.д. Положительные склонности спортсменов тренер должен использовать для формирования традиций в коллективе, а отрицательные пресекать изначально. Все морально-волевые качества конкретно проявляются в технико-тактических действиях и имеют огромное значение для достижения спортивных результатов. Средства морально-волевой подготовки каратэистов: - четкий легко контролируемый результат; - изменение намеченного плана, в связи с изменением обстановки; - преодоление непредвиденных препятствий; - самостоятельное решение поставленных задач. Кроме тренировочного процесса задачи морально-волевой подготовки решаются в других формах работы со спортсменами: общественно-полезный труд; общественные мероприятия и т.д. При рациональном педагогическом руководстве положительные волевые качества, воспитанные в спорте, становятся личностными качествами.

4.3. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий

При проведении учебно-тренировочных занятий по каратэ должно выполняться требование к последовательности в увеличении объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке и последовательному изучению техники отдельных видов спорта каратэ. Перед началом занятий необходимо проверить готовность спортивного снаряжения 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.

Техническая подготовка является одним из главных направлений учебно-тренировочного процесса. Структурными компонентами, которые составляют содержание техники единоборств являются технические приемы. Процесс обучения технике в каратэ имеет определенную систематизацию технических приемов. Технические приемы должны усваиваться в определенной последовательности и являться частными задачами учебно-тренировочного процесса. Каждое тренировочное занятие предусматривает

поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма учащегося и будет направлена на улучшение способностей организма учащегося приспособливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности. В своей книге энциклопедия каратэ В.Ю. Микрюков так характеризует технические приемы: «Стойка – это первый прием, которым овладевает ученик. Под стойкой принято понимать исходное положение, которое позволяет коротэке постоянно быть в готовности и осуществлять свои намерения. Изучение стоек – один из основополагающих аспектов овладения техникой каратэ». При изучении первого и самого главного раздела большое внимание уделяется правильности выполнения стоек. В стойках позвоночник должен быть перпендикулярным по отношению к полу, если это не так, то значит были допущены ошибки при обучении. Результатом ошибок при обучении будет являться поражением в поединке, некачественном выполнении ката, невыполнении упражнений тамешивари. Раздел стойки самый первый этап по освоению технических приемов, но это не означает, что в дальнейшей тренировочной деятельности этому разделу не уделяется внимание. На протяжении всего тренировочного процесса, на каждом занятии идет работа по оттачиванию техники стоек.

Существует несколько основных требований к стойкам:

- равновесие должно сохраняться при любых атаках, контратаках или защитных действиях;
- центр тяжести не должен выходить за контуры тела, крайними точками которого являются ступни ног;
- любая стойка должна давать возможность наносить удары или ставить блоки;
- переходя из одной стойки в другую должен осуществляться с максимальной скоростью;
- любая стойка должна осуществлять защиту жизненно важных точек тела;
- во всех стойках низ туловища должен быть напряжен, а верх расслаблен».

Существует несколько способов укрепления ног, которые делятся на статические и динамические. Статика означает – выполнять стойку не менее 15-20 минут с грузом или без него. Этому необходимо уделять время на каждой тренировке. Динамические способы отработки основных стоек в каратэ — это приседания, прыжки, передвижения в стойках с партнером на плечах, или другие способы.

Следующий немаловажный раздел в методике обучения техническим приемам – передвижения. Передвижения в стойках должны быть быстрыми,

легкими, гибкими. Главным требованиям к передвижениям это то, что движение должно начинаться с бедер, и только потом в движение включаются ноги. Основным в выполнении передвижений является сохранение равновесия. Существует различие в передвижениях: в классических стойках, при выполнении ката и передвижения в бою кумитэ.

Одна из методик обучения техническим приемам каратэ состоит из 5 разделов:

- различные виды передвижения;
- подвижные игры с элементами единоборств;
- статические упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- стретчинг.

На начальном этапе подготовки дети осваивают элементы базовой техники, это техника, которую изучают в самом начале занятий каратэ, она включает в себя:

- базовые стойки;
- базовую технику передвижения в стойках (классических и бою кумитэ);
- удары;
- комплексы формальных упражнений (ката).

Виды передвижений Программа оптимизации обучения спортивным движениям каратэ на начальном этапе подготовки в каратэ особое внимание уделяет технике передвижений, комплексам формальных упражнений (ката). В тренировочный процесс юных каратистов включено большое количество многообразных передвижений, прыжков, поворотов, остановок в различных заданных положениях, сочетание различных передвижений выполнялось в определенном ритме.

Средства для овладения перемещениями:

- различные виды беговых упражнений по различным траекториям (диагональ, зигзаг, треугольник, квадрат, прямоугольник и т.п.);
- подскoki, прыжки на одной и двух ногах в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, диагональ, сложные формы фигур).

Подвижные игры с элементами единоборства На учебно-тренировочных занятиях применяются различные игры с элементами единоборства: «Бой петухов», «Вытолкни из круга», «Зеркало», «Ловкач» и т.п.

Статические упражнения Упражнения выполняются в различных положениях: стоя, стоя на одной ноге с различным положением рук, стоя на ограниченной площади опоры, стоя на неустойчивой поверхности (полусфера, подушка-орт).

Стретчинг Кроме стандартных упражнений на растяжку, в заключительной части тренировочного занятия часто применяются упражнения йоги (поза ребенка, поза воина, треугольник, дерево) и упражнения релаксации в игровой форме «Рыбка», «Мороженое», «Лесенка».

Прыжки и прыжковые упражнения

- соединения различных прыжков с перемещениями развивающие быстроту, ловкость;
- прыжки по специальной разметке со зрительным и без зрительного контроля на точность приземления;
- статические и динамические упражнения.

В технической подготовке выделяют подразделы: техника передвижений и техника ударов.

Техника передвижений является важным компонентом, т.к. все действия в поединке всегда связаны с перемещением. Рациональное использование различных видов передвижений дает возможность бойцам более эффективно выполнять технические приемы, как в защите, так и в нападении. В работе с юными спортсменами необходимо помнить, что все разделы подготовки взаимосвязаны. Физическая подготовка является фундаментом для всех других направлений подготовки, но, если этот вид подготовки будет на высоком уровне, спортсмен будет лучше управлять своим телом, будет более координированным, а это означает что боец обладает более высоким потенциалом технической подготовки. Скоростно-силовая подготовка высокого уровня означает, что техника будет стремительно улучшаться. Умение правильно выбирать позицию достигается только при постоянной тренировке и индивидуальном походе к развитию каждого спортсмена. Если при выполнении задания в учебном бою ребенок недопонимает, происходит торможение, то сам тренер должен подталкивать спортсмена к выполнению задания. Навыки необходимо прививать постепенно. Тренер должен ставить перед занимающимися задачу и четко объяснять, над чем конкретно они работают и чему должны научиться. Это ключевой момент в работе детского тренера.

4.4. 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 отделение 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 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 – преподаватель 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 каратэ и стремления к высоким спортивным достижениям.

5. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре

МБУ ДО СШ № 10 обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу МБУ ДО СШ № 10:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519).

2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «каратэ», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре МБУ ДО СШ № 10:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
2.	Гриф для штанги	штук	1
3.	Зеркало настенное (1,5x0,6 м)	штук	1
4.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
5.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Набор дисков для штанги	комплект	2
8.	Напольное покрытие татами для каратэ (12x12 м)	комплект	1
9.	Палка гимнастическая	штук	12
10.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
11.	Секундомер	штук	1
12.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
13.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
14.	Фишки пластиковые для разметки	комплект	1

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в МБУ ДО СШ № 10 ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

На основании годового плана спортивной подготовки МБУ ДО СШ № 10 утверждает план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства.

6. Информационно-методические условия реализации Программы

Обеспечивая информационно-методическим материалом тренировочный процесс, научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации в информационно-аналитической сети «Интернет».

1. При разработке данной программы использовались следующие источники: Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1336 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

2. Приказ Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1068 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

3. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. – М: Спорт, 2014

4. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростносиловой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. к.п.н.- М., 2019.

5. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск 1,2,3,4. Советский спорт 1991 год.

6. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 2008

7. Иванов А.В., Попов В.Н. Программа занятий по каратэ на различных этапах спортивной подготовки и методические рекомендации. - Волгоград: Экстремум, 2015.

8. Корзинкин Г.А. Методическое пособие для занимающихся по системе СинСёбу. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015

9. Микрюков В.Ю. Каратэ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.

10. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 2008

11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2013

12. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград, 2003

13. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств. Учебное пособие. М., 2008.

14. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. М., 2007.
15. Попов В.Н. Каратэ. Воспитание физических качеств. Учебное пособие. – Волгоград 2014
16. Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Гlorия» М., 2005 Такэнобу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 2012.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2022.
18. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2021
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 2021