

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. СОЧИ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1» города Сочи

Принята на заседании
педагогического совета
от 23 мая 2023 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

А.Л. Мадельян
23 мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ»**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: (общее количество часов) 12 недель (72 часа)

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (ПФ ДОД)

ID-номер программы в Навигаторе 45402

Разработчики программы:

Смольнякова Наталья Федоровна - заместитель директора по УСР МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Гаспарян Артем Седманович - тренер-преподаватель по каратэ МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Хачатурян Григорий Юрьевич - тренер-преподаватель по каратэ МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

г. Сочи
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».....	стр.	3
1.1.	Пояснительная записка программы.....	стр.	3
1.2.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	стр.	9
1.3.	Содержание программы.....	стр.	10
1.4.	Планируемые результаты.....	стр.	25
2.	Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации».....	стр.	28
2.1.	Календарный учебный график.....	стр.	28
2.2.	Условия реализации программы.....	стр.	28
2.3.	Формы аттестации.....	стр.	29
2.4.	Оценочные материалы.....	стр.	30
2.5.	Методические материалы.....	стр.	30
2.6.	Список литературы.....	стр.	38
	Приложение № 1. Календарный учебный график программы.....	стр.	42
	Приложение № 2. Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по избранному виду спорта.....	стр.	43

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка программы.

Направленность образовательная направленность, в рамках которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа «Каратэ» – физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта по каратэ и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;

3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Профессиональный стандарт «Тренер - преподаватель» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952 н.

8. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

9. Другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи.

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

В МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи возможна сетевая форма реализации образовательных программ обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в

трудной жизненной ситуации.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – сила воли и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

Карате или каратэ (каратэ-до: «путь пустой руки») - японское боевое искусство. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

На ознакомительном уровне карате представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны.

В карате действует система поясов и уровней мастерства. Пояс в карате называется оби. Кроме его прямого назначения - удерживать куртку запахнутой, пояс имеет символическое значение: цвет пояса указывает на уровень мастерства. Более тёмный цвет означает более высокую степень. В большинстве школ самым младшим поясом является белый, самым старшим - чёрный. Цветные пояса соответствуют ученическим степеням, чёрные - мастерским.

С педагогической точки зрения, система поясов дисциплинирует занимающихся. Младшие ученики учатся уважению к старшим, старшие

ученики - ответственности. Особой частью спортивного этикета в карате являются поклоны. Участники соревнований поклоном выражают уважение друг другу, что так же дисциплинирует их.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 6 до 18 лет, общее количество часов: 72 часа на 12 недель:

- 72 часа (от 6 до 18 лет) на обучение в рамках персофинансированного финансирования дополнительного образования детей (ПФ ДОД).

Реализация по персофинансированному финансированию начинается в период с 1 января 2024 г. по 05 апреля 2024 г. с момента издания приказа директором ДЮСШ № 1 г. Сочи.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, по заявлению родителей (законного представителя) в системе Навигатор.

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - *слабослышащие и позднооглохшие, нарушение речи*); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы – ознакомительный, объем 72 часа, срок обучения – 12 недель.

Формы обучения: Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

Сроки реализации программы: 72 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 12 учебных недель (2 академических часа в неделю).

Наполняемость учебной группы – от 5 до 20 человек.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки (Таблица № 1)

Таблица № 1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки

Уровень спортивной подготовки	Период (продолжительность в неделях)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Ознакомительный	12	6	5	14-15	20	6	Выполнение нормативов ОФП

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Набор обучающихся осуществляется с 01.01.2024 г.

Прием в ДЮСШ на отделение осуществляется с 6 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительные общеобразовательные программы.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения виду спорта по каратэ;

Достижению данной цели способствует решение следующих

задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по каратэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых качеств обучающихся: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и окружающим;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по каратэ;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентных сайтах, блогах и т.д.;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально,

- выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

1.3. Содержание программы

Учебный план тренировочных занятий по виду спорта.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 12 недель и отражен в учебном плане (Таблица № 2).

Таблица № 2. Учебный план на 12 недель тренировочных занятий по виду спорта Каратэ.

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки		Формы аттестации/контроля
		Ознакомительный (всего)		
		час		
1	2	3	4	
Общее количество тренировочных часов		72	-	
1.	Обязательные предметные области:	49	-	
1.1	Теория и методика ФК и С	7	Опрос	
1.2	Общая физическая подготовка	21	Выполнение норматива	
1.3	Вид спорта	21	Результаты соревнований	
2.	Вариативные предметные области:	17	-	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	9	Выполнение норматива	
2.2	Специальные навыки или	8	Выполнение норматива	
	Развитие творческого мышления	-	-	
	Хореография и (или) акробатика	-	-	
3.	Самостоятельная работа	4	Выполнение норматива	
4.	Аттестация	2	-	
4.1	Промежуточная аттестация		-	
4.2	Итоговая аттестация	2	Опрос	

Таблица № 3. Содержание разделов учебного плана

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки		Формы аттестации/контроля
		Ознакомительный (по ПФ ДОД 12 недель)		
		час		
1	2	3	4	
1.	Теоретические занятия	7	Опрос	
2.	Практические занятия	65	Выполнение норматива	
2.1	Тренировочные мероприятия	62	Выполнение норматива	
2.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	Результаты соревнований	
2.3	Иные виды практических занятий	1	Выполнение норматива	
3.	Количество часов в неделю	6	-	
4.	Количество тренировок в неделю	3	-	
5.	Общее количество тренировок	36	-	
6.	Медицинское обследование (количество раз)	-	-	

Примерный план конспект учебно-тренировочного занятия по каратэ

План-конспект учебно-тренировочного занятия по каратэ.

Группа: Ознакомительная

Цель: Кихон — это японский термин, означающий «основы» или «азы». Используется для изучения базовых техник карате.

			занятие. Ритуал. Прощание.
--	--	--	----------------------------

Формой подведения итогов реализации модуля является итоговое тестирование по общей физической подготовки обучающихся (Таблица № 4).

Содержание учебного плана.

Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (49 часа).

Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (8 часа).

Вводное занятие: Техника безопасности на занятиях по каратэ. История возникновения каратэ. Режим дня. Гигиена.

Базовые понятия физической культуры. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ. История каратэ в России и за рубежом. Характеристика каратэ, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие каратэ как вида спорта. Сильнейшие каратисты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по каратэ в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по каратэ за рубежом и в России. Организация федерации каратэ.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по каратэ. Форма для занятий по каратэ. Правила и техника безопасности на занятиях по каратэ. Правила закаливания организма.

Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП) (21 часа).

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять

равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног. Широко используются упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами. Применяются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. Необходимо использовать спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол, футбол.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Ходьба и бег. Упражнения с короткой скакалкой. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Л/А упражнения:

- спринтерский бег от 30 до 100 м;
- бег на длинные дистанции до 1 км;
- специальные упражнения метателя (теннисными мячами);

2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:

- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;
- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3. Упражнения на гибкость:

- наклоны в разные стороны;
- упражнения в парах;

4. Силовые упражнения на мышцы ног:

- приседания с отягощением и без;

- выпрыгивания из приседа и многоскоки;
- прыжки в длину с места.

5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:

- упражнения в сопротивлении с партнёром;
- упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками).

6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднятие туловища из положения лёжа).

7. СФП: Для развития специальных физических качеств применяются следующие средства и методы:

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами. Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами. Упражнения на легких и тяжелых снарядах, преимущественно используя серии ударов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами. Шпагат поперечный и продольный. Различные вращения и наклоны туловищем. Растягивающие упражнения для позвоночного столба и суставов с фиксацией крайнего положения на 30-60 секунд.

Раздел подготовки 1.3. Вид спорта (21 часов).

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации каратэ и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике каратэ; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам.
- 2) Возрастные особенности физического развития.
- 3) Недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники каратэ; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней.

Ознакомительный уровень (О) один из наиболее важных, поскольку именно на этом уровне закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на ознакомительном уровне, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий каратэ.

Известно, что на ознакомительном уровне занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на ознакомительном уровне занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных

навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Технико-тактическая подготовка.

В процессе тренировочных занятий каратисты данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов каратэ.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

- Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

- Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по татами в боевой стойке.

- Передвижения.

Перемещение по татами может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения. Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзадистоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Защита – блоки.

Нападение - удары руками. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары и др.). Удары ногами. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары).

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Действия в ближнем бою. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные спарринги; участие в соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки:

Теория.

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика.

Стойки.

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Отработка техники рук на месте.

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Отработка техники ног на месте.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Техника рук и ног в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан).

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Примерные схемы тренировочных занятий

В данном разделе Программы предложена примерная схема тренировочного занятия с определенной преимущественной направленностью. Задания для специальной разминки представлены в отдельном блоке, и по мере физического совершенствования и роста спортивного мастерства можно выбирать более сложные упражнения или усложнять предложенные.

Рекомендуется на ознакомительном уровне подготовки в общей и специальной физической подготовке обучающихся применять подвижные и спортивные игры как наиболее универсальное тренировочное средство. Применение игрового метода в подготовке обучающихся способствует сохранению интереса к занятиям спорта, смягчению тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и разнообразие игровых ситуаций создает необходимые условия для развития мышления и координационных способностей. В обучении технике на ознакомительном уровне рекомендуется использовать имитационные упражнения, - бой с тенью.

Разминка в каратэ, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, это профилактика травм, т.е. когда спортсмен хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка – это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.

Разминку можно разделить на три основные части.

1 часть – беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени. Бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния, обычно это выполняется в зале по определенным «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных каратистов.

2 часть – разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

3 часть – специальная разминка – кувырки, колесо и др. несложные акробатические движения.

Разминка должна занимать 8-9% от общего тренировочного времени, что составляет 10-15 минут до 20-25 минут. После полноценной тренировки

желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данной тренировке.

Примерный план-конспект тренировочного занятия по каратэ

Цель занятия: Обучение техники удара рукой кизами цуки джодан и отработка техники удара рукой гияку цуки.

Задачи занятия:

1. Обучать технике исходной стойки, траектории удара кизами цуки джодан, возврату руки после удара и сохранению стойки после выполнения упражнения.

2. Развивать стартовую скорость, траекторию, скорость возврата руки и сохранение равновесия и баланса исходной стойки.

3. Отработать технику удара рукой гияку цуки на точность прицела попадания в цель (открытая зона).

Спортивный инвентарь: татами, свисток и секундомер, накладки на руки.

Частные задачи	Содержание занятия	Дозировка а нагрузки	ОМУ
1.Разминка			
1.Сообщение задач тренировки. Воспитывать дисциплину.	Построение в колонну по одному, этикет поклон рей, легкий бег по залу, по два приставных правым и левым боком лицом вперед и спиной вперед, захлест голени, бег с высоким подниманием бедра, гусиным шагом.	5 мин	Следить за правильным выполнением упражнений всеми учениками и за соблюдение интервала в колонне.
2.Общеразвивающие упражнения	Построение по залу. Вращение: головой, плечи, кисти, таз, колени, голень. Мостик, шпагат, перекаты с ноги на ногу, отжимания 10 раз на кулаках и пальцах.	10 мин	Следить за правильным выполнением упражнений всеми учениками.
3.Специальные упражнения	а) кувырок вперед по залу; б) кувырок назад по залу; в) колесо с разных стоек; г) выпады вперед на гияку цуки медленно г) И.п. задзе (поза ученика) закрыть глаза (мокусю) медленное дыхание животом, настройка на тренировку.	15 мин	Упражнение выполняют одновременно 3-4 ученика по команде. Следить за прямой спиной, макушка вытягивается вверх.

2. Основная часть

<p>Работа на ускорения по залу:</p>	<p>а) Лицом вперед с низкого старта; б) Спиной вперед; в) Лицом вперед до середины зала кувырок и еще раз ускорение; г) Медленно выпад на переднюю ногу и выпрямление передней руки с резким возвратом ее обратно в и.п.; д) Тоже в движении в правой стойке и на скорости; е) Тоже в движении в левой стойке и на скорости; ж) Вертикальные перемещения в широкой стойке в правой и левой. з) Три вертикальных перемещений на месте и затем двойной подшаг с гияку цуки в правой стойке. и) Пять вертикальных перемещений на месте и затем двойной подшаг с гияку цуки в левой стойке. а) Удар гияку цики на раскрытие зоны (голова или корпус) по очереди б) Тоже в другой стойке. в) Удар кизами цуки джодан (голова) по очереди; г) Тоже в другой стойке.</p>	<p>45 мин</p> <p>Все подходы выполняются по 2 мин с интервалами отдыха по 2 минуты, если ученики начинают нарушать дисциплину тогда во время отдыха они выполняют упражнения на растяжку: «бабочка», «лягушка», шпагаты и т.п.</p>	<p>Упражнение выполняются по четыре человека на свисток.</p> <p>а) Следить за правильной постановкой стопы в низком старте; б) Следить за сохранением стойки во время подшагов; в) Следить чтобы плечи заваливались над коленом; г) Следить, чтобы стойка была максимально широкая; д) Следить за локтем, чтобы был опущен вниз; е) Следить чтобы закручивался таз при работе гияку цуки; ж) Следить за скоростью открытием зоны удара и реакцией спортсмена.</p>
<p>Работа в парах с накладками на руки</p>			

3. Заключительная часть

<p>1. Упражнения на растяжку мышц. 2. Упражнения на расслабление. 3. Упражнение на внимание 4. Подведение итогов занятия.</p>	<p>а) Вытягивание рук вверх, в стороны, в бок, наклоны к ногам, поперечные шпагаты в парах; «бабочка», «лягушка»; б) Мостик г) Игра на внимание «И так» в) Этикет поклон рей.</p>	<p>15 мин.</p>	<p>Назвать характерные ошибки; отметить лучших учеников.</p>
--	--	----------------	--

Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области (17 часов).**Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (9 часа).**

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек». Спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол. Гимнастика: Группировка

(сидя, лежа, перекаат назад в Группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа —девочки, подтягивание в висе и висе лежа —девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, двакувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением —набивной мяч, диск от штанги —до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Раздел подготовки 2.2. Специальные навыки (8 часа)

Методика развития специальной быстроты предусматривает развитие быстроты реакции при ударах и защитах, быстроты движений в одиночных и серийных ударах, защитах и передвижениях. Быстрота реакции при ударах и защитах вырабатывается во время имитационных упражнений без снарядов, со снарядами и с партнерами. Удары и защиты при передвижении и на месте выполняются на быстрый счет, ритм которого все время меняется, а также на внезапные сигналы, определенные положения снарядов или партнеров.

Специальная выносливость учеников вырабатывается на занятиях путем повышения плотности занятий, постепенного увеличения сложности и интенсивности выполняемых упражнений и их темпа.

Специальная ловкость развивается имитационными упражнениями, построенными на координационных основах техники каратэ, а также путем выполнения привычных упражнений в непривычных и сложных условиях.

Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа (4 часов).

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-

исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы:

систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;

углубления и расширения знаний;

формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;

развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Раздел подготовки 4. Аттестация (2 часа).

Форма проведения итоговой аттестаций определяется ДЮСШ самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные общеобразовательные программы школы.

1.4. Планируемые результаты.

Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития каратэ;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила каратэ, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по каратэ);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях каратэ.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий каратэ;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в каратэ, дисциплине каратэ;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в каратэ,

дисциплине каратэ средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы
- навыки владения техническими средствами обучения и программами.

Результатом освоения Программы обучающимися на ознакомительном уровне является:

1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
2. Выполнение нормативных требований итоговой аттестации.
3. Ответить на вопросы по теории и методике каратэ по пройденному материалу.

Физкультурные и спортивные мероприятия.

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи муниципального и регионального уровней.

2. Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1).

1. Начало периода обучения– 01 января 2024 г.
2. Окончание периода обучения – 05 апреля 2024 г.
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, продолжительность учебного периода – 12 недель учебно-тренировочных занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся:
Ознакомительный уровень сложности программы – 6 часов в неделю;
7. Начало занятий – 8.00, окончание занятий – 21.00.
8. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:

Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности;

- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.
- татами, свисток и секундомер, накладки на руки.

Дополнительное материально-техническое оснащение программы - это мячи, скакалки, гимнастические палки, фишки, лесенки, резина.

Требования к форме учащихся: для начала работы можно иметь кимоно.

Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298н

2.3. Формы аттестации

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки (Таблица № 4), овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, результаты тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)
- дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты...); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.
- система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного процесса для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовки в баллах (Таблица № 4):

Таблица № 4. Нормативы общей физической подготовки по каратэ

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30 м (с)	6,16	6,17	6,18	6,19	6,2	6,16	6,17	6,18	6,19	6,2
Бег 1000 м (мин.)	7,36	7,37	7,38	7,39	7,40	8,16	8,17	8,18	8,19	8,20
Прыжок в длину с места (см)	150	140	130	120	110	130	125	120	115	110
Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	14	13	12	11	14	13	12	11	10
Подъём туловища лёжа на полу (пресс)	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15

2.5. Методические материалы

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов;
- формирование навыков деятельности спортсмена индивидуально и совместно с партнёром (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования действий;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по каратэ;

–содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы каратэ.
2. Основы техники и тактики каратэ.
3. Методика обучения каратэ.
4. Методика обучения основам каратэ.
5. Основы физической подготовки в каратэ.
6. Организация и методика проведения занятий по каратэ.

На ознакомительном уровне обучения дети изучают технику движений и основные приёмы каратэ. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания по виду спорта. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На начальном уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники и тактики вида спорта каратэ. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для групп ознакомительного уровня ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, обучение техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Основной формой занятий по данной программе является учебно-тренировочное занятие. Также используются такие формы занятий как соревнования, эстафеты, турниры. Способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности являются:

- словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж)
- практический (составлений различных упражнений и комбинаций);
- наглядный (демонстрация упражнений и техники);
- работа с просмотром видеоматериалов.
- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- проблемный (беседа, создание проблемной ситуации, игра, обобщение);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);
- методы формирования опыта общественного поведения это: упражнения, тренировки, игра);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения это: одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации).

Возрастные особенности тренировочных занятий в избранном виде спорта.

Детский спорт рассматривается как мощный фактор всестороннего развития организма и укрепления здоровья детей. Известно, что в детском возрасте закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений.

В отличие от взрослого, на детский организм при занятиях спортом падает двойная нагрузка, т.к. перед ним стоят две задачи: обеспечить адаптацию к большим физическим нагрузкам и психоэмоциональным напряжениям и исполнить функцию роста и развития.

Сложные и многообразные изменения претерпевает организм ребенка в процессе роста и развития. На каждом возрастном этапе он выступает как единое целое, сложившееся в процессе эволюции и имеет свои особенности. С одной стороны, эти особенности требуют во время регулярных занятий спортом

исключительно внимательного подхода к дозированию нагрузок, не допускающего переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка, т.к. в этом возрастном периоде существуют определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления, важнейших в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности.

Одной из основных физиологических особенностей процесса развития, отличающей организм ребенка от организма взрослого, является рост, т.е. количественный процесс, характеризующийся непрерывным увеличением массы организма и сопровождающийся изменением числа его клеток и размеров. Более точный показатель роста организма – это повышения уровня развития физических качеств.

К важным закономерностям развития детей относятся неравномерность и непрерывность роста и развития, гетерохронизм с явлениями опережающего созревания жизненно важных функциональных систем.

Функциональные системы созревают поэтапно, сменяются, обеспечивая организму приспособления в различные периоды онтогенетического развития, В свою очередь физические способности имеют определенные сенситивные зоны возрастного развития. Волков Л.В. (1981) указывает, что

- развитие физических способностей у детей и подростков происходит разновременно;
- величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы для мальчиков и девочек;
- у большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели физических способностей различны по своему уровню;
- специальная тренировка одними и теми же методами при одинаковой по объему и интенсивности физической нагрузке дает различный педагогический эффект, более высокий в период естественного увеличения темпа развития той или иной физической способности.

Возрастные особенности в строении организма и развитии функций, которые присущи отдельным этапам жизни, позволили определить возрастные периоды развития человека. Школьный возраст разделяют на следующие периоды:

Период дошкольного возраста: 3-7 лет

Младший школьный возраст: 7-11 лет

Период подросткового возраста: 11-15 лет

Старший школьный возраст или ранняя юность: 15-17 лет

Период юности: от 17 до 20 лет

Двигательный аппарат детей, большая подвижность, высокая эластичность связок и мышц, прогрессивное развитие способности к дифференцированию степени мышечных усилий позволяют уже в младшем школьном возрасте овладеть технически сложными видами спортивных движений.

Однако при этом недопустимы длительные динамические усилия и в особенности статические напряжения с элементами натуги. Дети младшего школьного возраста обладают устойчивостью к утомлению при мышечной работе. Статическое напряжение мышц сопровождается у них быстро прогрессирующим уменьшением частоты и амплитуды биопотенциалов.

Перегрузка физическими упражнениями в детском возрасте может привести к деформации суставов нижних конечностей в связи с изменением их косо-хрящевой структуры. Вследствие функциональной возрастной недостаточности аппарата дыхания и кровообращения дети младшего школьного возраста плохо приспособлены к работе в условиях гипоксемии.

Занятия физическими упражнениями с младшими школьниками строятся так, чтобы скоростные кратковременные нагрузки чередовались с достаточными паузами отдыха, менялся характер работы отдельных мышечных групп (бег, игровая деятельность, гимнастические упражнения).

Восстановительные процессы после кратковременных упражнений протекают у детей быстрее, чем у взрослых. Интенсивные длительные нагрузки, а также упражнения, требующие скоростной выносливости, переносятся детьми неудовлетворительно. Восстановительный период после их

выполнения затягивается. Однако больше внимания должно уделяться воспитанию общей выносливости. Дети, например, успешно переносят малоинтенсивный бег, который является основным средством воспитания этого качества.

Педагогический и врачебный контроль.

Управление подготовкой каратистов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется **педагогический контроль**, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу прохождения дистанции.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных каратистами в процессе тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные каратистами в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния, обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма;
- контроль уровня развития физических качеств.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее – врачебный контроль).

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого каратиста. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ

Психологическая подготовка. На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно

также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

Техника безопасности

Общие требования техники безопасности (Приложение № 2).

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии.

На тренировочном занятии тренер-преподаватель должен:

- о каждом несчастном случае во время занятий известность директора учреждения;
- в случае лёгкой травмы оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- к лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, в срочном порядке необходимо вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

2.6. Список литературы.

Нормативно-правовые акты:

1. 1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Профессиональный стандарт «Тренер - преподаватель» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952 н.
8. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.
9. Другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи.

Литература по виду спорта:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2016. – 352с.

2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2019. – 220с.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2015. – 240с.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1915. – 112с.
5. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 256с.
6. Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2015. – 160с.
7. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
8. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
9. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199с.
12. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 128с.
13. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1917. – 397с.
14. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 368с.
15. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева, 2001. – 117с.

16. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238с.
17. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128с.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
19. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.
20. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.
21. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192с.
22. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351с.
23. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256с.
24. Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255с.
25. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176с.

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>

7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Официальный сайт Федерации Каратэ города Сочи // <http://karatesochi.ru/>

Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по избранному виду спорта

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция является обязательной для исполнения тренером-преподавателем при организации тренировочных занятий в группах обучающихся.

1.2. Тренер-преподаватель обеспечивает при проведении занятий правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

1.3. Тренер-преподаватель отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса от начала и до конца занятия, обеспечивает полную безопасность при проведении тренировочных занятий, оказывает первую доврачебную помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещения.

1.4. При зачислении детей в группу по избранному виду спорта необходимо заключение врача о установлении группы здоровья и письменное заявление родителей о приеме в школу.

1.5. Продолжительность занятий должна соответствовать возрасту обучающихся.

2. Общие требования к безопасности на тренировочных занятиях

2.1. В начале учебного года тренер-преподаватель должен провести вводный инструктаж по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в журнале, перед проведением походов, экскурсий, экспедиций, соревнований провести целевой инструктаж с обучающимися.

2.2. Темы о личной гигиене обучающихся во время тренировок, медицинском контроле и самоконтроле должны стоять в начале годового плана учебных занятий;

2.3. Физическая нагрузка во время тренировок должна соответствовать возрастным особенностям с учетом пола детей, а также их подготовленности;

2.4. В случае жалоб со стороны обучающихся на здоровье направлять их на обследование во врачебно-физкультурный диспансер или к врачу;

2.5. Не допускать к тренировочным нагрузкам детей без разминки или без соответствующей подготовки (инвентаря, специального снаряжения);

2.6. Допускать детей к занятиям только в той одежде, обуви и спортивной форме, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, соревнований.

3. Требования по технике безопасности в местах проведения учебно-тренировочных занятий

Учебный класс, кабинет

1. Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: быть хорошо освещенным, чистым, проветриваемым и т.д.

2. Во время проведения занятий пользоваться только исправными техническими средствами, в том числе бытовыми электроприборами и действовать согласно данным к ним инструкциям.

3. Строго соблюдать правила пожарной безопасности (запретить использование открытого огня и др.)

4. Не допускать подвижных игр во избежание травм.

5. Поддерживать дисциплину в группе во время занятий.

Спортивный зал

1. Спортивный зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.

2. Перед тем, как приступить к тренировке, необходимо убедиться в безопасности ее проведения (высушить пол после проведенной влажной уборки, убрать спортивные снаряды, мячи, гири и др.)

3. Во время проведения тренировки пользоваться только исправным спортивным инвентарем, отвечающим требованиям техники безопасности и исправным.

4. Во избежание несчастного случая не разрешать детям входить в спортзал до начала тренировки.

5. Не оставлять детей одних в спортзале.

6. Обеспечить страховку детей при выполнении сложных спортивных упражнений.

7. Поддерживать дисциплину и организованность обучающихся во время занятий, не допускать шалостей на групповых занятиях с верёвками, на спортивных снарядах, в играх с мячом.

Стадион, спортплощадка

1. Перед началом тренировки убедиться в безопасности ее проведения. Убрать спортивные снаряды с беговой дорожки и с площадки, а также стекло, банки и другие предметы.

2. Перед началом тренировки убедиться в исправности sportсооружений и снарядов, используемых для занятий (турники, брусья, полоса препятствий, прыжковая яма и т.д.)

3. Во время дождя (обильной росы, сильного тумана) исключить из тренировки использование турников, брусьев и др. снарядов, а также исключить метание снарядов.

4. Тренировочные занятия проводить в температурном и световом диапазоне, утвержденным Роспотребнадзором.

Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по избранному виду спорта

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция является обязательной для исполнения тренером-преподавателем при организации тренировочных занятий в группах обучающихся.

1.2. Тренер-преподаватель обеспечивает при проведении занятий правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

1.3. Тренер-преподаватель отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса от начала и до конца занятия, обеспечивает полную безопасность при проведении тренировочных занятий, оказывает первую доврачебную помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещения.

1.4. При зачислении детей в группу по избранному виду спорта необходимо заключение врача о установлении группы здоровья и письменное заявление родителей о приеме в школу.

1.5. Продолжительность занятий должна соответствовать возрасту обучающихся.

2. Общие требования к безопасности на тренировочных занятиях

2.1. В начале учебного года тренер-преподаватель должен провести вводный инструктаж по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в журнале, перед проведением походов, экскурсий, экспедиций, соревнований провести целевой инструктаж с обучающимися.

2.2. Темы о личной гигиене обучающихся во время тренировок, медицинском контроле и самоконтроле должны стоять в начале годового плана учебных занятий;

2.3. Физическая нагрузка во время тренировок должна соответствовать возрастным особенностям с учетом пола детей, а также их подготовленности;

2.4. В случае жалоб со стороны обучающихся на здоровье направлять их на обследование во врачебно-физкультурный диспансер или к врачу;

2.5. Не допускать к тренировочным нагрузкам детей без разминки или без соответствующей подготовки (инвентаря, специального снаряжения);

2.6. Допускать детей к занятиям только в той одежде, обуви и спортивной форме, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, соревнований.

3. Требования по технике безопасности в местах проведения учебно-тренировочных занятий

Учебный класс, кабинет

1. Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: быть хорошо освещенным, чистым, проветриваемым и т.д.

2. Во время проведения занятий пользоваться только исправными техническими средствами, в том числе бытовыми электроприборами и действовать согласно данным к ним инструкциям.

3. Строго соблюдать правила пожарной безопасности (запретить использование открытого огня и др.)

4. Не допускать подвижных игр во избежание травм.

5. Поддерживать дисциплину в группе во время занятий.

Спортивный зал

1. Спортивный зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.

2. Перед тем, как приступить к тренировке, необходимо убедиться в безопасности ее проведения (высушить пол после проведенной влажной уборки, убрать спортивные снаряды, мячи, гири и др.)

3. Во время проведения тренировки пользоваться только исправным спортивным инвентарем, отвечающим требованиям техники безопасности и исправным.

4. Во избежание несчастного случая не разрешать детям входить в спортзал до начала тренировки.

5. Не оставлять детей одних в спортзале.

6. Обеспечить страховку детей при выполнении сложных спортивных упражнений.

7. Поддерживать дисциплину и организованность обучающихся во время занятий, не допускать шалостей на групповых занятиях с верёвками, на спортивных снарядах, в играх с мячом.

Стадион, спортплощадка

1. Перед началом тренировки убедиться в безопасности ее проведения. Убрать спортивные снаряды с беговой дорожки и с площадки, а также стекло, банки и другие предметы.

2. Перед началом тренировки убедиться в исправности sportсооружений и снарядов, используемых для занятий (турники, брусья, полоса препятствий, прыжковая яма и т.д.)

3. Во время дождя (обильной росы, сильного тумана) исключить из тренировки использование турников, брусьев и др. снарядов, а также исключить метание снарядов.

4. Тренировочные занятия проводить в температурном и световом диапазоне, утвержденным Роспотребнадзором.