Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики
Государственное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по неолимпийским видам спорта»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Дата: 2026.10.15 16:32:32 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Каратэ»

Адресат: учащиеся 7 лет и взрослые
Спортивно-оздоровительный этап
Срок реализации: 3 года (936 час)
Форма обучения: очная Автор
составитель: Мешев А.А.

Нальчик

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»:

Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта.

Срок реализации программы: 3 года (468 занятий: 936 часов).

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, соревнования различного уровня, инструкторская и судейская практики, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, самостоятельная подготовка. **Форма обучения:** очная.

Режим занятий: Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. (1час-45 минут).

Наполняемость групп составляет от 15 до 30 человек.

Зачисление детей для обучения на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: в мае - ежегодные контрольные испытания по итогам обучения, участие в соревнованиях в течение учебного года, выполнение разрядных требований ЕВСК. (По желанию учащихся) **Цель программы:**

• сформировать потребность к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

• воспитать черты спортивного характера: дисциплинированность, настойчивость, волю, решительность.

• обучить основам техники и тактики каратэ, включая возможность выступления на спортивных соревнованиях, выполнению разрядных требований ЕВСК, подготовка и отбор учащихся к освоению программ спортивной подготовки по каратэ.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике каратэ;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям каратэ;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

• совершенствование навыков и умении технических приемов.

Режим занятий учащихся

№	Этап	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1	Спортивно оздоровительный	3 раза	2 по 45 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

Группы формируются из числа изъявивших желание заниматься на спортивно-оздоровительном этапе и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям, прошедшие инструктаж о правилах поведения и технике безопасности.

Возраст учащихся определяется годом рождения для зачисления в спортивно-оздоровительные группы (таблица №1). Допускается организация занятий как с одинаково возрастными, так и разновозрастными обучающимися внутри одной группы. Рекомендуется объединять учащихся в подгруппы с учетом возрастных особенностей: 7-9 лет, 10-13 лет, 14-17 лет, 18лет и старше.

Наполняемость групп определяется учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), и обязательного соблюдения требований безопасности.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе мин/макс	Объем тренировочной нагрузки в неделю (часы)	Объём тренировочной нагрузки в год (часы)
Спортивно оздоровительный	3	с 7 лет и старше (не ограничивается)	15-30	6	312

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - двух часов.

Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

Программный материал для спортивно-оздоровительных групп распределён в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их общей физической подготовленностью и рассчитан на профессиональный, творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки занимающихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомофизиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Эффективность подготовки будет более высокой если акценты тренирующих воздействий на развитие отдельных физических качеств (быстрота, гибкость,

выносливость, сила и т.д.) будут совпадать с естественными ускорениями в развитии организма учащихся.

Главная задача тренеров-преподавателей заключается в умелом построении учебно-тренировочного процесса для обеспечения более успешного развития физических качеств согласно данной таблице.

Примерные благоприятные периоды развития физических качеств учащихся

Физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Г ибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте **8-10 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. Поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте **11-13 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек. В связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся занимающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте **14-17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.), в **14-15 лет** тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

С **18 лет** тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности занимающихся.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап			Формы аттестации (контроля)
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
1	**Теоретическая подготовка**				
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	Опросы
1.2	Развитие каратэ в России и за рубежом.	1	1	1	Опросы
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	1	1	Опросы
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1	Опросы
1.5	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	1	1	1	Опросы
1.6	Установка перед поединком и разбор проведенной встречи.	2	2	2	Опросы
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	1	1	Опросы
Итого часов теоретической подготовки		**8**	**8**	**8**	
2	**Практическая подготовка**				
2.1	Общая физическая подготовка	165	150	142	Опросы контрольные испытания, соревнования выполнение разрядных требований ЕВСК
2.2	Специальная физическая подготовка	34	36	40	
2.3	Технико- тактическая подготовка	30	38	42	
2.4	Психологическая подготовка, участие в соревнованиях.	20	25	25	
2.5	Инструкторская и судейская практика.	4	4	4	
2.6	Медицинские, медико-восстановительные мероприятия.	5	5	5	
2.7	Тестирование и контроль	10	10	10	
2.8	Самостоятельная работа	36	36	36	
	Итого часов практической подготовки:	**304**	**304**	**304**	
	Общее количество часов в год	**312**	**312**	**312**	

Общая физическая подготовка (ОФ1) - система занятий с изическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта. **Техническая подготовка** - процесс обучения и совершенствования основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.

Тактическая подготовка - процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Теоретическая подготовка -процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика - приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Планируемые результаты:

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:
- историю возникновения каратэ;
- основы общефизической подготовки;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- название ударов, защит;
- знать правила подвижных игр.

Должны уметь:
- выполнять гимнастические, акробатические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять базовые стойки, удары;
- выполнять защиты от ударов;

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:
- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- основные стойки, удары руками и ногами, блоки;
- правила спортивных игр;

Должны уметь:
- свободно работать со спортивным инвентарем;
- владеть основами техники и тактики;
- выполнять, использовать комбинации ударов;
- участвовать в спаррингах;
- реагирования на действия соперника;

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:
- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- концентрировать внимание во время занятий и спаррингов;
- тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:
- выполнять серийные удары и защиты от них;
- точно и своевременно выполнять задания;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально по заданию.

Должен понимать:
- толкование замечаний тренера, судьи;
- что такое психологическая атака на соперника;
- причины успеха и неуспеха.

Перевод учащихся на следующую программу производится по тестированию, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании.	1.Знания названий атрибутов каратэ, технических и тактических элементов и умение их показывать. 2.Знание технико-тактических комбинаций.	1.Информирование, беседа, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.
2. Потребность заниматься.	1. Посещаемость занятий. 2.Активность на занятиях.	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками.	1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность. 2. Активное участие в общешкольных мероприятиях. 3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников.	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.
4. Опыт соревновательной деятельности.	1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 2. Участие в сдаче контрольных нормативов.	4.Оценка, испытания, контроль.
5. Опыт ЗОЖ	1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 2.Самообслуживание, гигиена.	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Спортивно-оздоровительный этап	
История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры международных соревнований.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников

	спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Содержание программы.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1. Основы гигиены и здорового образа жизни.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Вредные привычки и их преодоление.
5. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
6. Принцип честной спортивной борьбы Гащ-р1ау.
7. Особенности техники вида спорта.
8. Техника безопасности при занятиях спортом.
9. Правила вида спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях каратэ, его истории и предназначении.

Причем в группах спортивно-оздоровительного этапа знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Спортивная техника в единоборствах (ударных) и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Критериями технического мастерства являются:

1. Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
2. Разносторонность техники - степень разнообразия технических приемов.
3. Эффективность владения спортивной техникой.

Выделяют 4 группы видов спорта со свойственной им техникой:

- скоростно-силовые виды (спринт, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.) характеризуются тем, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного движения;
- виды спорта, характеризующиеся в основном проявлением выносливости (марафон, лыжные гонки, велоспорт и др.);
- виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Здесь техника должна обеспечивать спортсмену красоту, выразительность и точность движений;
- единоборства и спортивные игры. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:

- техника ударов руками;
- техника ударов ногами;
- техника защитных действий;
- техника выполнения подсечек и бросков;
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот.

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла. Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Тактическая подготовка

Одна из труднейших задач нашей работы - воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика - это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача - наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого - техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющееся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей - непременное условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

Факторы, характеризующие благоприятные условия.

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут

быть использованы против «левши». Низкоопушенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову.
Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Первый год обучения
Материал по Общей физической подготовке
Строевые упражнения: построение в колонну по три (четыре); перестроение из одной шеренги в две и т.д.; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре и в движении с поворотом налево (направо).
Общеразвивающие упражнения: на месте - прыжки на месте, в движении, с поворотом на 90 и 180 градусов; с партнером - переползание с партнером на спине, преодоление препятствий; с гимнастической палкой; упражнения со скакалкой, прыжки на месте и в движении, прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах.
Акробатические упражнения: стойка на лопатках; шпагаты прямые на обе ноги, шпагат поперечный; равновесия на правой, на левой; кувырки на месте и в движении, перевороты в сторону, мост гимнастический; повороты.
Упражнения с отягощением: упражнения с собственным весом, с сопротивлением. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (30м и 60м); бег с низкого старта; старт из различных исходных положений; выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам; челночный бег 3*10м; кросс; выполнение специальных упражнений в воде; прыжки в длину с места. Спортивные игры: пионербол, футбол, вышибала, эстафеты.
Техническая и специальная физическая подготовка
Стойки: МИСУБИ-ДАЧИ - пятки вместе, носки врозь примерно 60 градусов. ХЭЙСОКУ-ДАЧИ - стопы сомкнуты, колени прижаты, внутренние мышцы бедра напряжены. ХАЧИДЖИ-ДАЧИ - стойка готовности к действиям. Носки развернуты на 30 градусов, центр тяжести смещен слегка вперед.
КИБА-ДАЧИ - «стойка всадника», ноги расставлены широко, стопы параллельны друг другу, носки смотрят внутрь. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Мышцы бедер и ягодицы стянуты вовнутрь, копчик подтягивается вперед и вверх. Пятки напряжены друг к другу. ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ - «передняя стойка». Вес тела распределен: 60 % на передней ноге, 40 % на задней ноге. Внешняя кромкапередней ноги расположена прямо, стопа задней повернута наружу на 25 - 30 градусов. Колено передней ноги согнуто под углом 95 - 100 градусов. Перпендикуляр от колена передней ноги опускается возле основания большого пальца стопы. Напряжение внутренних мышц бедер направлено к центру. Спина прямая, копчик подтянут вперед-вверх. Ягодицы давят на ноги вниз с усилием 60 % на заднюю, 40 % на переднюю. При этом должно быть ощущение баланса 50 % на 50 %.
Удары руками: ОЙ-ЦУКИ - удар вперед с шагом
ГИАКУ ДЗУКИ - быстро заносим блокирующую руку над плечом ближе к уху, вторая рука вытянута вперед. Одноименной (с блокирующей рукой) ногой делаем шаг вперед в дзенкусу-дачи, руки не двигаются. Затем начинаем делать хикитэ ударной рукой, блокирующая рука скользит по ней сверху вниз и останавливается в 10-15 см над коленом передней ноги. Локоть блокирующей руки находиться на расстоянии кулака от корпуса, локоть реверсивной руки находиться под углом 900 по отношению к линии атаки. После блока блокирующей рукой делаем резкое хикитэ (возврат назад), одновременно наносят второй рукой удар гиаку-дзуки чудан.
Удары ногами: для дисциплины КУМИТЭ
МАВАШИ-ГЕРИ колено выносится сбоку, пятка максимально прижата к ягодице. Прокручиваем резко пятку опорной ноги вперед, выносим колено ударной ноги по кругу. Не останавливая предыдущего движения, в тот момент, когда колено достигнет угла разворота под 450, отпускаем стопу ударной ноги и разгибаем ногу, заканчивая разворот

опорной стопы и разгибание ударной ноги одновременно наносим удар (коши, куби). МАЕ-ГЕРИ с шага

Блоки: ГЕДАН-БАРАЙ -нижний блок Ката: ТАКИОКУ ШОДАН **Второй год обучения**

Материал по Общей физической подготовке

Строевые упражнения: построение в колонну по три (четыре); перестроение из одной шеренги в две и т.д.; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре и в движении с поворотом налево (направо).

Общеразвивающие упражнения: на месте, в движении и в парах; - прыжки на месте, в движении, с поворотом на 90, 180 и 360 градусов; с партнером - переползание с партнером на спине, преодоление препятствий; с гимнастической палкой; упражнения со скакалкой, прыжки на месте и в движении, прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах. Акробатические упражнения: стойка на лопатках; шпагаты прямые на обе ноги, шпагат поперечный; равновесия на правой, на левой; кувырки на месте и в движении, серии кувырков, перевороты в сторону, мост гимнастический; мост борцовский.

Упражнения с отягощением: упражнения с собственным весом, с сопротивлением. Упражнения с набивными мячами.

Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (30м и 60м); бег с низкого старта; старт из различных исходных положений; выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам; челночный бег 3*10м; кросс до 2000м; выполнение специальных упражнений в воде; прыжки в длину с места; многоскоки, прыжки в длину с разбега. Прыжки через препятствия. Прыжки высоту. Спортивные игры: пионербол, вышибала, эстафеты.

Техническая и специальная физическая подготовка

Стойки: ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ - «передняя стойка». Вес тела распределен: 60 % на передней ноге, 40 % на задней ноге. Внешняя кромка передней ноги расположена прямо, стопа задней повернута наружу на 25 - 30 градусов. Колено передней ноги согнуто под углом 95 - 100 градусов. Перпендикуляр от колена передней ноги опускается возле основания большого пальца стопы. Напряжение внутренних мышц бедер направлено к центру. Спина прямая, копчик подтянут вперед-вверх. Ягодицы давят на ноги вниз с усилием 60 % на заднюю, 40 % на переднюю. При этом должно быть ощущение баланса 50 % на 50 %.

КИБА-ДАЧИ - «стойка всадника», ноги расставлены широко, стопы параллельны друг другу, носки смотрят внутрь. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Мышцы бедер и ягодицы стянуты вовнутрь, копчик подтягивается вперед и вверх. Пятки напряжены друг к другу.

КОНЦУ-ДАЧИ «задняя стойка». Вес тела распределен: на заднюю ногу 70 %, на переднюю 30 %. Стопа задней ноги развернута под прямым углом к направлению вперед, передняя стопа направлена строго вперед. Линии колен совпадают с линиями стоп. Приложение усилий - изнутри наружу, линия поясницы расположена параллельно полу.

Удары руками: ОЙ-ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГИАКУ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАЕ-ГЕРИ - удар ногой из стойки хэйсоку-дачи (стопы вместе). Опираясь на опорную ногу, поднимаем колено ударной ноги высоко вверх, используя в большей степени мышцы живота, пятка при этом максимально сильно прижата к ягодице, стопа параллельна полу, пальцы ноги направлены вверх. Мощным движением таза вперед толкаем пятку ударной ноги вперед в цель (чудан, дзедан), разгибая колено, но не опуская его вниз, и, не напрягая сильно ногу, наносим удар носком. Затем мгновенно возвращаем пятку к ягодице, сохраняя ту же траекторию движения вперед-назад. Поясница при этом продолжает давить вперед. После возврата стопы к ягодице резко ставим ногу на пол в исходное положение. Изначально упражнение выполняется на три счета, затем на два и на один.

ЙОКО-ГЕРИ - удар ногой. Стойка коса-дачи. Колени плотно прижаты друг к другу, спина прямая, плечи опущены вниз, кулаки собраны, взгляд в сторону атаки. Ударная нога поднимается вверх, её стопа скользит по опорной ноге и останавливается на уровне колена. Колено ударной ноги смотрит в сторону атаки под углом примерно 45 градусов. Затем делаем резкое движение тазом вверх в сторону, колено продолжает подниматься вверх, одновременно выбрасываем ребро стопы (сокуто) вверх-в сторону и наносим восходящий удар, мгновенно возвращаем стопу к колену опорной ноги. Пальцы стопы тянем на себя вверх, удар наносим ребром стопы или пяткой.
Дополнительно для КУМИТЭ удары руками и ногами в динамике, с контролем (без контакта). УРО МАВАШИ ГЕРИ - ударная нога выносится вперед в сторону как йоко гери кеаге. Затем стопа делает полукруговое движение вперд-назад, используя работу опорной ноги, поясницы и спины. Удар наносится подошвой или пяткой. При выполнении уширо гери резко скручиваемся вокруг передней ноги, ударная нога прижимается к опорной. Затем сгибаем ногу, прижимаем пятку ближе к ягодице. Далее делаем мощное разгибание, выбрасывая пятку назад в цель, используя мышцы спины, поясницы, ягодиц и опорной ноги. Пятка должна оставаться выше носка. Важно, чтобы взгляд опережал движение. Блоки: ГЕДАН-БАРАЙ -нижний блок
АГЕ-УКЕ -восходящий блок. Левая (реверсная) рука согнута в локте и находится над головой на расстоянии кулака. Ладонь открыта и смотрит вперед, правая рука - хититэ. Левая рука опускается до центральной линии. А правая рука двигается по телу в направлении локтя левой руки. Левая рука не останавливается и переходит в хикитэ, а правая по дуге от локтя поднимается над головой на расстоянии одного кулака. ШУТО-УКЕ - блок «рука-меч». Правая рука делает замах (камае), ладонь находится возле уха, левая рука вытянута вперед ладонью вниз. Правая рука двигается вперед, скользя по левой руке. Левая двигается назад, скользя по корпусу. В конечной фазе блока правая рука делает дугу, и ладонь разворачивается наружу, локоть находиться на расстоянии 1,5 кулака от корпуса. Левая рука останавливается на уровне солнечного сплетения, запястье перпендикулярно давит на него, корпус развернут на 45 градусов.
Ката: ХИЯН ШОДАН

Третий год обучения

Техническая и специальная физическая подготовка

Стойки: ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ - «передняя стойка».
КИБА-ДАЧИ - «стойка всадника».
КОНЦУ-ДАЧИ - «задняя стойка».
КОСА-ДАЧИ - «скрученная стойка». Стойка со скрученными ногами. Опорная нога (передняя) согнута почти как в «передней стойке», стопа смотрит вперед по линии атаки, задняя стопа опирается на подушечки пальцев и прижата плотно к пятке опорной ноги с внешней стороны. Колени прижаты друг к другу.
Удары: ОЙ-ЦУКИ
ГИАКУ ДЗУКИ МАЕ-
ГЕРИ ЙОКО-ГЕРИ
МАВАШИ-ГЕРИ Колено выносится сбоку, пятка максимально прижата к ягодице. Прокручиваем резко пятку опорной ноги вперед, выносим колено ударной ноги по кругу. Не останавливая предыдущего движения, в тот момент, когда колено достигнет угла разворота под 45 градусов, отпускаем стопу ударной ноги и разгибаем ногу, заканчивая разворот опорной стопы и разгибание ударной ноги одновременно наносим удар (коши, куби).
Блоки:
ГЕДАН-БАРАЙ
АГЕ-УКЕ

СОТО-УКЕ «сметающий блок». Правая рука делает замах (камае), левая вытянута вперед. Правая рука делает большую дугу от головы вперед, левая делает хикитэ. Правая рука останавливается на центральной линии, левая затягивается максимально назад к линии позвоночника.
УЧИ-УКЕ блок изнутри наружу. Правая рука находится на левом боку (камае). На начальном этапе обучения кулак находится подмышкой, на продвинутом уровне между поясом и подмышкой, левая рука вытянута вперед. Правый кулак двигается вперед по дуге снаружи левой руки, локоть остается на расстоянии 1,5 кулака от корпуса. Правый кулак останавливается напротив внутренней части плеча, левая рука делает максимально хикитэ. Ката: ХЕЙАН-НИДАН

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	2 сентября	31 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	2 сентября	31 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	2 сентября	31 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 часа

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы, 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельная работа по заданию тренера-преподавателя.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Образовательную деятельность организует тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен проходить курсы повышения квалификации.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы. **Материально-техническое обеспечение:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения учебно-тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение.

Методическое обеспечение Программы.

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

специальным упражнениям). На протяжении спортивно - оздоровительного этапа обучения учащиеся должны познакомиться с техникой избранного вида спорта.

Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

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

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный ознакомительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий избранным видом спорта, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем.

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

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

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

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

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

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к обучающимся при работе в коллективе).

Приниип научности обучения. Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и

закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике каратэ.

Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними учащихся.

Принцип связи теории с практикой. Научить учащихся творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от учащихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать учащихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

Принцип воспитывающего обучения. Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого обучающегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

Принцип сознательности и активности. Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к избранному виду спорта, без которого немыслимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность учащихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

Принцип наглядности. Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение спортивных соревнований, где выступают спортсмены высокого класса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, на механику ударов, на искусство защит и др.

Принцип доступности. Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

Принцип систематичности и последовательности. Всю систему подготовки каратиста строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и моральноволевых качеств.

Принцип прочности знаний и навыков. Овладевать и совершенствовать технику при

помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, вырабатыванию экономных и эффективных движений.

Принцип индивидуального подхода к обучающимся при работе в коллективе. Обеспечить возможность каждому учащемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива.

Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Формы аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестации осуществляется с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по каратэ для перевода на следующий год обучения. Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий год обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно - переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год обучения учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Учащиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки. Освоение дополнительной общеразвивающей программы по каратэ завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

Оценочные материалы

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группы **на спортивно-оздоровительном этапе** по виду спорта «каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,8	11,3	10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

Способы определения результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы
1	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом 90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной

			б) Собеседование по темам теоретической подготовки	комиссии, по журналам учета работы тренера).
2	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	Показатели ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на следующий год обучения	Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП
3	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год обучения	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого года обучения. Спортсмен считается перешедшим на следующий год обучения в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности.
4	Освоение основ техники по виду спорта «каратэ»	Показатели освоенности основ техники каратэ	Выполнение обязательной технико-тактической программы	Оценка освоенности основ техники и тактики по виду спорта « каратэ» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу Спортсмен считается перешедшим на следующий год обучения в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности. Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель

				результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.
5	Укрепление здоровья	а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена г) Уровень освоения теоретических знаний	а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.
6	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку. б) Отсутствие медицинских противопоказания для занятий спортом. в) Уровень освоения основ техники каратэ	а) Сравнительный анализ результатов прохождения последнего года обучения спортивно-оздоровительного этапа перед зачислением на обучение по программе спортивной подготовки. б) Прохождение углубленного медицинского обследования. в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к каратэ.	1) Сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 2) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период обучения по общеразвивающей программе. 3) Учитывается выполнение разрядных требований.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организации относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и психологическое воздействие должно быть направлено на убеждение занимающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение бесед с учащимися в условиях учебно-тренировочных занятий, на которых доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля;
- теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление учащимся адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых учащихся-спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Педагогические	**Медико-биологические**	**Психологические**
Оптимальный план тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха,	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - баня;	Психологические: - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и

использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; Рациональное планирование тренировочного занятия: - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки	- гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. Фармакологические: - витамины и минеральные вещества	разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

Судейская подготовка

Одной из функций спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по избранному виду спорта. Учащиеся должны овладеть принятой терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер - это

важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обусловливает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическое состояние спортсмена на татами и перед выходом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «каратэ»;

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

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

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие:

довести до сведения всех учащихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить учащихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения;

присутствовать при входе учащихся в зал, а также контролировать уход учащихся из зала, следить за своевременностью предоставления учащимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;

убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать учащихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку;
при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;
прекращать занятия или применять меры к охране здоровья учащихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры. *Требования к учащимся в целях обеспечения безопасности:* приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя;
иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью);
покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий. Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных и соревновательных занятий.
Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:
1) все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
2) вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
3) занятия должны проходить только под руководством тренера;
4) после окончания занятия организованный выход учащихся проводится под контролем тренера-преподавателя;
5) проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
6) строго контролировать учащихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
7) во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у учащихся взаимное уважение.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Учреждения - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Основная литература

1. Вещиков Ф.А. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихара каратэ». Изд. «Советский спорт», 2011 - 195 с.
2. Иванов - Катанский С.А. «Комбинационная техника Каратэ» - М.: 1998 - 576 с.
3. Иванов - Катанский С.А. «Базовая техника каратэ. - М.: ФАИР^ПРЕСС,1999 - 544 с.
4. Масатоши Н. «Динамика каратэ». - М.: Фант - 2003 - 304 с.
5. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаирпресс,2005, 400 с.
6. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006 - 256 с.
7. Панченко Г.К. «История боевых искусств. Колыбель цивилизаций» - М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1996. - 480 с. 1996 - 480 с.
8. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003 - 224 с.
9. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2005 - 208 с.
10. Травников А.А. Каратэ для начинающих. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 - 192 с.

11. Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 - 192 с.

Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. - 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 - 81 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 - 177 с.
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 - 348 с. 82
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 - 288 с.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 - 176 с. 7. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 - 398 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 - 219 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 - 157 с.
10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 - 381 с.
11. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 - 158 с.
12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 - 150 с. 13. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 - 186 с.
14. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 - 326 с.
15. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 - 144 с. 16. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: ТеррaСпорт, 2003 - 208 с.
17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 - 255 с.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 - 238 с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 - 199 с. 83
20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000 - 367 с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 - 230 с.
22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 - 286 с.
23. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 - 863 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 - 807 с.
25. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 - 278 с.
26. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНИТИ). - 229 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] ЦКЪ: Ьйр8://^^^.§1о.ги/
2. Официальный интернет-сайт Федерации каратэ России [электронный ресурс] Ьйр;//ги8^кГ.гц/
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] Ьйр8;//о1ушр1 с .ги/

4. Официальный интернет-сайт всемирной федерации каратэ (МКР) Рйр8://^^^.^кГ.пе1/кага1е1-ша1п
5. Официальный интернет-сайт Европейской федерации каратэ (ЕКР) [электронный ресурс] кйр://^^^.еигореапкага1еГеёега11оп.пе1/ (
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] ЬйрзУ/^^^.тзаёа.т/
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] кйр8://^^^.т^п8ро^^.§OV.^и/
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] Ьйр8://^^^.^аёа-аша.ог§/
9. Единая Всероссийская спортивная классификация: каратэ [электронный ресурс] Ьйр8://ш1п8рог1.§оу.ги/8рог1/Ы§к-8рог1/её1пауа-У8его881у8ка/