**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»**

ПРИНЯТА на заседании тренерско- УТВЕРЖДЕНА

педагогического совета Директор

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Ломакин

Протокол №\_\_\_ Приказ №\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2022

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

 **в области физической культуры и спорта**

 **по виду спорта «Каратэ»**

Возраст обучающихся: 6-17 лет

 Срок реализации: 1 год

 **Разработчик программы:**

 Соколова Татьяна Вячеславовна,

 инструктор-методист

 г. Красноуфимск, 2022 год

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ……………3
	1. Пояснительная записка………………………………………………………….3
	2. Цель и задачи программы……………………………………………………….6
	3. Содержание изучаемого курса…………………………………………………..7
	4. Планируемые результаты……………………………………………………….10
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ…...11
	1. Календарно-учебный график……………………………………………………11
	2. Условия реализации программы………………………………………………..12
	3. Формы контроля…………………………………………………………………14
	4. Оценочные материалы…………………………………………………………..15
	5. Методическое обеспечение программы………………………………………..17
	6. Календарный план воспитательной работы……………………………………20
3. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ………………………………..22
4. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**
	1. **Пояснительная записка**

 Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее – Программа) по виду спорта «Каратэ» является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в отделении «каратэ» МАУ ДО «СШ «Лидер» г. Красноуфимска.

 Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее – Программа) разработана и утверждена в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» разработана в согласно:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказа Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

 Каратэ для детей прежде всего – отличная система психофизической подготовки. Занятия под руководством квалифицированного тренера стимулируют у детей умственное развитие – учат сосредоточить внимание, развивают память, логическое и образное мышление, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

 Занятия с детьми проводятся групповым методом, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы обучающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывает воздействие на координационные механизмы нервной системы.

 Система подготовки в каратэ охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. В процессе занятий необходимо ознакомление детей с этикетом додзе – помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, тренеру (сенсею).

 В данной программе представлен примерный план построения учебно-тренировочного процесса, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав обучающихся, объём тренировочной работы.

 Каждое занятие по каратэ включает в себя несколько основных блоков:

* Разминка;
* Упражнения на развитие гибкости;
* Изучение основных стоек;
* Изучение техник ударов руками и ногами;
* Техника блоков;
* Освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
* Подвижные игры.

 На занятиях тренер-преподаватель, используя понятный ребёнку образ, не

только показывает, но и описывает словами каждое движение.

 Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); отбор перспективных детей для дальнейших занятий каратэ.

 Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий.

 Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки каратистов: теоретическую, физическую, техническую, психологическую.

 Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» - энергия, «хон» - основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений.

 Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных её элементов. Чтобы научить детей кихонам, им даётся базовая техника правильного выполнения стоек. Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) и ударным техникам руками, ногами, которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

 Одним из самых важных моментов изучения каратэ детьми дошкольного возраста – подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ.

 Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учётом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

 Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или нескольких лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически, даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путём систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

 Организация учебно-тренировочного процесса подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приёмов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

 **Актуальность программы:**

 В данной программе учтены особенности условий занятий и работы МАУ ДО «СШ «Лидер». В связи с тем, что годовой тренировочный план спортивной подготовки рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий, то возникла необходимость в создании программы для спортивно-оздоровительных групп рассчитанной на 42 недели проведения учебно-тренировочных занятий.

 Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

 В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

 В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники.

 Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

* 1. **Цель и задачи программы**

 Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

 Основные задачи:

1. Укрепление здоровья обучающихся.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок,

расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма.

1. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным

занятиям физической культурой.

1. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и

здоровому образу жизни как к ценностям.

* 1. **Содержание изучаемого курса**

 Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься каратэ.

Возраст обучающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-17 лет.. Продолжительность – 1 год.

Занятия проводятся с недельной нагрузкой 6 часов – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Для детей 6 лет – 30 минут х 2 с перерывом 5 минут. Распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

 Обучение очное, ведётся на русском языке.

 Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

 Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе тренировочного плана, годовых графиков расчетных часов и программы, конкретизированных в расписании занятий, журнала учёта групповых занятий.

 Для обучающихся предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

 Программа основана на следующих принципах:

* *принцип сознательности и активности*, который предусматривает

прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

* *принцип наглядности*, который предусматривает использование при

обучении комплекса средств и приёмов (личная демонстрация приёмов, словесное описание нового приёма со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д);

* *принцип доступности*, который требует, чтобы перед ребёнком

ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От тренера требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов;

* *принцип систематичности*, который предусматривает разучивание

элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ

 ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Период  | Возраст для зачисления(лет) | Наполняемость групп (человек) | Кол-во часов в неделю | Общее количество часов в год | Требования по ОФП, СФП  |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 6  | 15 | 6 | 252 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |

 В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

**Программный материал**

**Теоретическая подготовка**

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие.

1. **Вводное занятие.** Содержание работы секции. Требование к

одежде/форме и обувиобучающихся. Поведение на тренировочных занятиях. История возникновения и развития каратэ. Этикет каратэ.

1. **Техника безопасности при занятиях каратэ**.
2. **Режим дня. Личная гигиена**. Питание юного спортсмена.

Закаливание. Гигиенаодежды и обуви занимающегося.

1. **Оборудование, инвентарь и уход за ним.**
2. **Оценка уровня знаний по теории.** В спортивно-оздоровительной

группеосваивается большое количество различных двигательных действий как из каратэ, так и из других видов спорта. Успешность овладения двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированного представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам каратэ рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории каратэ, гигиены, техники выполнения различных упражнений. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. Контроль производится в форме опроса занимающихся.

 **Практическая подготовка**

 В спортивно-оздоровительной группеосваивается большое количество

различных двигательных действий из различных видов спорта. Успешность овладения двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированного представления об изучаемом двигательном действии.

1. **Общая и специальная физическая подготовка**

 Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовых качеств. Подвижные игры, направленные на развитие координации, ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Силовые упражнения в висе и упоре.

1. **Изучение и совершенствование техники каратэ**

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно

условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

 Первый этап (ознакомление) – создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребёнка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

 Второй этап (разучивание, закрепление навыка) – непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы тренера и ребёнка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка и связь с предыдущими изученными движениями.

 Третий этап (совершенствование техники) – на данном этапе осуществляется твёрдое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

1. **Подвижные игры**

 В процессе реализации физической и технической подготовки в

спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством

являются подвижные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям спортом.

Эстафеты без предметов и с использованием мяча, скакалки и других предметов.

Групповые игры на внимание, с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с мячом.

1. **Тестирование по общей физической подготовке**

Одним из важных вопросов в управлении учебно-тренировочным

процессом является система мониторинга. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования комплекса разнообразных упражнений по общей физической подготовке. Для тестов по физической подготовке рекомендуется оценочная шкала физической подготовленности дошкольников.

* 1. **Планируемые результаты**

 Критериями оценки уровня освоения программы являются результаты, показанные обучающимися:

1. Улучшение показателей физического развития обучающихся.
2. Выполнение нормативных требований обучающихся:
* в тестах по общей физической подготовке;
* в контрольных занятиях по знанию техники (являются обязательным

показателем эффективности освоения программы);

* в показательных выступлениях (являются средством, дающим

возможность комплексного определения уровня подготовки занимающегося на соответствующий период в обстановке повышенного эмоционального напряжения).

**Основные требования к уровню подготовки обучающихся спортивно-оздоровительных групп на выпуске**

 Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;

- правила пользования спортивным инвентарём;

- основы личной гигиены спортсмена;

- основы самоконтроля на тренировочном занятии.

 Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

- владеть основными двигательными умениями и навыками;

- владеть основами техники каратэ.

 Обучающийся должен демонстрировать:

- правильное выполнение двигательных действий;

- знание и соблюдение правил подвижных игр;

- выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке.

1. **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**
	1. **Календарно-учебный график (42 недели)**

 Учебно-тренировочный план рассчитан на 10 месяцев (с 01.09 по 30.06)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  Тема  | Объём работы (час) |
|  | 1. **Теоретическая подготовка**
 | **10** |
|  1 | Вводное занятие. История каратэ | 1 |
|  2 | Техника безопасности при занятиях каратэ  | 2 |
|  3 | Режим дня и питание юного спортсмена. Личная гигиена и закаливание. Требования к одежде и обуви спортсмена.  | 3 |
|  4 | Оборудование, инвентарь и уход за ним | 2 |
|  5 | Оценка уровня знаний по теории | 2 |
|  | 1. **Практическая подготовка**
 | **240** |
|  1 | Общая и специальная физическая подготовка | 100 |
|  2 | Изучение и совершенствование техники каратэ | 100 |
|  3 | Подвижные игры | 38 |
|  4 | Тестирование по общей и специальной физической подготовке | 4 |
|  | **Всего**  | **252** |

Примерный план - схема объема учебно-тренировочных нагрузок на 252 час

(6 часов в неделю)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Месяцы | Всего |
| IX |  X |  XI |  XII |  I |  II |  III |  IV |  V |  VI |
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| 2 | Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| 3 | Подвижные игры | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 38 |
| 4 | Тестирование | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
|  |  | 26 | 24 | 24 | 24 | 22 | 24 | 24 | 24 | 24 | 26 | 252 |

* 1. **Условия реализации программы**

 **Материально-техническое обеспечение программы**

 Требования к материально-техническим условиям реализации учебно-тренировочного процесса предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок и душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий  |
|  1. | Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см | комплект | 1 |
|  2. | Весы напольные (до 180 кг) | штук | 1 |
|  3. | Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг) | комплект | 1 |
|  4. | Гриф для штанги | штук | 1 |
|  5. | Зеркало настенное (1,5х0,6 м) | штук | 1 |
|  6. | Конус тренировочный (высота 50-60 см) | комплект | 1 |
|  7. | Лапа тренировочная (большая) | штук | 6 |
|  8. | Лапа тренировочная (малая) | штук  | 12 |
|  9. | Лестница координационная | штук | 2 |
| 10. | Мешок боксерский (40 кг) | штук | 1 |
| 11. | Мешок боксерский (60 кг) | штук | 1 |
| 12. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 13. | Мяч теннисный | штук | 24 |
| 14. | Набор дисков для штанги | комплект | 2 |
| 15. | Напольное покрытие татами для каратэ (12х12 м) | комплект | 1 |
| 16. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 17. | Перекладина гимнастическая высокая | штук | 1 |
| 18. | Плиометрический бокс (опора для прыжков) | штук | 1 |
| 19. | Секундомер  | штук | 1 |
| 20. | Устройство для подвески боксерских мешков | штук | 2 |
| 21. | Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг) | комплект | 1 |
| 22. | Фишки пластиковые для разметки | набор | 1 |
| 23. | Эспандер резиновый жгут (разного диаметра) | штук | 4 |

**Кадровые условия реализации программы.**

 Укомплектованность спортивной школы педагогическими и иными работниками.

 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2012, регистрационный № 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

 Непрерывность профессионального развития тренеров-

преподавателей спортивной школы. В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана обеспечивать не реже одного раза в четыре года повышение квалификации тренеров, осуществляющих руководство прохождением лицами спортивной подготовки; обеспечивать проведение аттестации тренеров-преподавателей, осуществляющих руководство прохождением обучающимися, спортсменами спортивной подготовки, в целях подтверждения соответствия таких тренеров-преподавателей занимаемым должностям в порядке, предусмотренном законодательством об образовании, и с учетом особенностей, установленных законодательством о физической культуре и спорте.

* 1. **Формы контроля**

 В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и

соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон организма, их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного

процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена,

которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и

навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех

состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки

тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для

выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок

уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка

объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий

спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования

или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится

медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется

перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года для проверки результатов освоения нормативных

требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является

повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Этапный контроль необходим для всех обучающихся. Значимость

текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

* 1. **Оценочные материалы**

**Практические рекомендации по организации физической подготовки и оценке контрольных упражнений**

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

|  |  |
| --- | --- |
|  Объект наблюдения |  Степень и признаки утомления |
| Небольшая  |  Средняя  | Большая (недопустимая) |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение или синюшность |
| Речь  | Отчётливая  | Затруднённая  | Крайне затруднённая или невозможная |
| Мимика  | Обычная  | Выражение лица напряжённое  | Выражение страдания на лице |
| Потливость  | Небольшая  | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли |
| Дыхание  | Учащённое, ровное | Сильно учащённое | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием |
| Движения  | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение |
| Самочувствие  | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

 **Контрольно-переводные требования**

 Одним из важных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом является система контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для определения качества освоения Программы. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей и специальной физической подготовке и технической подготовке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Упражнения  | Мальчики  |  Девочки  |
| Бег 30 м (сек) | 9,6 | 10,1 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) | +1 | +3 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 85 | 77 |
| Подъём туловища лёжа на полу за 30 секунд (кол-во раз) | 11 | 10 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 5 | 3 |

 При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и

координационных способностей).

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. *Критерием служит минимальное время.*

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки уровня

скоростно-силовых и координационных способностей).

И.п. – носки ног у стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук вперёд.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трёх попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

1. Подъём туловища лёжа на полу за 30 секунд (для оценки уровня

силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.п. – лёжа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90\*, ступни ног зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь в и.п.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъёмов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (для оценки уровня

силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. – упор лёжа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны (45\*). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Даётся одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное количество отжиманий.*

* 1. **Методическое обеспечение программы**

 Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

 Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта "каратэ"

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

***Скоростные способности.***

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

***Мышечная сила.***

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

***Вестибулярная устойчивость.***

Вестибулярная устойчивость *-* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и по­ложении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость.*

**Выносливость**- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

*Гибкость.*

**Гибкость-**это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

*Координационные способности.*

**Ловкость** - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

*Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий каратэ, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки ещё не окрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

* 1. **Календарный план воспитательной работы.**

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной

школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. |  **Здоровьесбережение** |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 1.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 2.3 | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена до/после тренировочной  | График  |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

1. **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Аксенов, Э. И. Каратэ. От белого пояса к черному / Э.И. Аксенов. - М.: Книжкин дом, 2019**.** - 176 c.
5. Ботерашвили, М. Духовное каратэ. Древние практики Японии / М. Ботерашвили. - М.: Амрита-Русь, 2019**. -**745 c.
6. Каштанов Н. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до / Николай Каштанов. - Москва: СИНТЕГ**,**2019**. -**588 c.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004 – 464 с.
8. Лапшин, Сергей Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / Сергей Лапшин. - М.: Донецк, 2019. - 448 c.
9. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005.
10. Микрюков В.Ю. Каратэ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003 – 240 с.
11. Микрюков, В. Ю. Каратэ-до / В.Ю. Микрюков. - М.: АСТ, Астрель, 2019**.** - 432 c.
12. Мычак С.В. Каратэ. Путь к победе. - М.: Оригинал, 2017**. -**323 c.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
14. Поляков А.В., Сергеева А.Д., Жаров М.С. и др. Восточное боевое единоборство: примерная программа для ДЮСШ и других учреждений дополнительного образования. Коллектив авторов. ООО «Принт-Сервис», г. Коломна, 2013 – 74 с.
15. Физиология человека (общая, возрастная, спортивная). М.: Олимпия Пресс, 2005.
16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001.
17. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. М.: Терра-Спорт, 2003 – 176 с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Федерации каратэ России: <http://ruswkf.ru>