



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «СШ «Юность»

В.И. Крец
2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
для спортивно-оздоровительных групп
по виду спорта
«КАРАТЭ»**

Срок реализации программы – 1 год

**Инга
2024 год**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 3
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	стр. 5
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	стр. 19
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	стр. 20
5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	стр. 21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ (шотокан) – неолимпийский вид спорта, который воспитывает физическую и психологическую дисциплину. Это контактное единоборство. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Слово «сёто» было псевдонимом Фунакоси-поэта. Оно означает «шелест вершины сосны». Зал, где проходили тренировки Фунакоси, был назван в 1939 году по его псевдониму «Шотоканом». Впоследствии так стали называть стиль каратэ Фунакоси.

В каратэ применяют удары руками, ногами, локтями и коленями, а также блоки и захваты.

Каратэ (каратэ-до: «путь пустой руки») - японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-житсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами. Спортивные состязания по каратэ проводятся в двух видах соревновательных дисциплин: в ката (и ката-группа) и кумитэ (весовые категории, командные соревнования). Личные и командные соревнования по ката и кумитэ проводятся между соперниками одного пола.

Обучение приёмам карате подразделяется на три направления, которые изучаются параллельно:

- кихон (базовые приёмы атаки и защиты в сочетании с техниками перемещения).
- ката (стандартные комплексы приёмов).
- кумите (отработка приёмов и комплексов в паре с партнёром).

В системе всестороннего развития школьника физическое воспитание занимает важное место. Закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формируется личность занимающегося.

Каратэ представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и участие в соревнованиях. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсменов. Это создало предпосылки для обязательного

осуществления начальных занятий на спортивно - оздоровительном этапе подготовки.

Его отличительной особенностью является адаптация к условиям работы как на массовость, так и на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта и дальнейшую подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей МБУДО «СШ «Юность» и составлена для спортивно-оздоровительных групп (СОГ). Она разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных учреждений. При разработке использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.22 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 физкультурных и спортивных мероприятиях";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" ;
- Устав Учреждения.

Данная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп является адаптированной учебной программой по каратэ.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Обучение начинается с 01 сентября и рассчитано на 36 недель обучения. При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утверждённому директором Учреждения расписанию.

Целью программы является создание единого направления в тренировочном процессе для формирования физического развития обучающихся, чтобы на основе интереса обучающихся к занятиям каратэ создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы:

Спортивные:

- обучать основам каратэ;
- помогать в овладении, закреплении и совершенствовании разнообразных двигательных умений и навыков;
- осуществить спортивную ориентацию одаренных детей для дальнейшего освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Оздоровительные:

- способствовать нормальному росту и развитию детей, формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- укреплять здоровье обучающихся;
- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки.

Воспитательные:

- развивать волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности обучающихся;
- формировать знания, умения и навыки для самосовершенствования;
- повышать роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширить спортивно-культурное мировоззрение в общении детей и подростков.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику спорта и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом

спорта. Она даёт возможность заниматься картаэ с «нуля», т.к. такого раздела нет в программах спортивной подготовки, а также представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта картаэ.

Данная программа определяет соотношение разносторонней спортивной подготовки обучающихся, обеспечивающий оздоровительный эффект.

Актуальность программы заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют благотворно влиять на физическое развитие, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни. В процессе реализации программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного развития и совершенствования.

Изучение и совершенствование техники упражнений картаэ проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым методом.

В группы зачисляются все желающие от 6 лет, так как этого требует педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам. Заниматься на спортивно-оздоровительном этапе могут как новички, так и спортсмены, которые по тем или иным причинам не смогли быть зачислены на другие этапы спортивной подготовки.

Допускается снижение установленного возраста до 5 лет с согласия родителей (законных представителей) и заключения спортивного врача ВФК. Общеразвивающая программа является:

- по содержанию – спортивно-оздоровительной,
- по функциональному предназначению – общеразвивающей,
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации – годичной подготовки (1 год).

Минимальная наполняемость группы – 15 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать количество человек согласно единой пропускной способности (ЕПС) спортивного зала (30 чел.). Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки. Обучающихся распределяют в группы по возрасту. Состав группы может изменяться в течение года.

Зачисление в группы в течение учебного года производится при наличии вакантного места, при условии выполнения требований Программы. Перевод из группы в группу, от одного тренера-преподавателя к другому осуществляется на основании решения педагогического совета. Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места в группах.

Программа представляет собой последовательную систему учебно-тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания детей и подростков.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности занимающихся младшего возраста, его физические и психологические особенности.

Возрастные особенности детей 7-10 лет

В зависимости от возраста подбираются упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по самому характеру и методам выполнения. В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие силовых способностей. Следует стремиться обеспечить всестороннее развитие всех групп мышц, содействовать образованию достаточно прочного мышечного корсета, укреплять дыхательную мускулатуру.

У детей 7-10 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы. Прежде всего, развиваются быстрота (скорость), далее ловкость движений, потом сила и в последнюю очередь выносливость. Двигательный аппарат детей 6-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Задача в этот период – успеть сформировать двигательные умения, навыки и качества. Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Подростковый возраст совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития.

Важная задача обучения и тренировки юных спортсменов — развить их двигательные способности, улучшить координацию движений. Упражнения должны быть связаны с разнообразными передвижениями. Необходимо включать в тренировочный процесс упражнения, развивающие мышцы корпуса и укрепляющие осанку. В процессе занятий нужно внимательно

изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения.

Особенности осуществления спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль;
- участие в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта каратэ определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок и спортсменов;

- форма обучения – очная, групповые занятия;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта каратэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к результатам реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- повышение функциональных резервов систем организма;
- повышение общей физической работоспособности;
- воспитание и закрепление навыка правильной осанки;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование готовности к саморазвитию, познанию и обучению;
- формирование основ культуры здорового образа жизни;

- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта каратэ.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Учебный план.

Планирование и учет учебно-тренировочной работы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе подготовки спортсменов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах.

Рекомендации по наполняемости групп и максимальный режим тренировочной работы на СО этапе подготовки

Таблица 1

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный режим работы (час/неделю)
Спортивно-оздоровительный	1 год	15	30	6*

*Количество часов в неделю от 3 до 6 часов, в зависимости от возраста, спортивной подготовки детей и подростков (на усмотрение Учреждения).

Режимы работы в СОГ и требования по спортивной подготовке

Таблица 2

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год	Требования по спортивной подготовке на конец спортивного года
Спортивно-оздоровительный	6	6*	3	216*	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

*Количество часов в год может меняться.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

Таблица 3

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	90
Специальная физическая подготовка (%)	70
Техническая подготовка (%)	40
Тактическая подготовка (%)	-
Теоретическая подготовка (%)	10
Психологическая подготовка	-
Контрольные испытания (%)	1
Соревнования (%)	1
Инструкторская и судейская практика (%)	-
Восстановительные мероприятия (%)	-

**Учебный план
распределения программного материала
по общеразвивающей программе
для спортивно-оздоровительных групп**

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	105
3	Специальная физическая подготовка	60
4	Техническая подготовка	30
5	Врачебный и медицинский контроль	4
6	Контрольные испытания	4
7	Участие в соревнованиях	4
8	Общее количество часов	216

Характеристика учебно-тренировочного процесса

Этап спортивно-оздоровительной подготовки охватывает младший школьный возраст с 7 лет интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Задачи групп СОГ:

- Набор детей для занятий каратэ, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, гибкие, с положительной внешней и внутренней мотивацией.

- Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

- Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных спортсменов – мышечной силы, выносливости, гибкости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, целеустремленности.

- Патриотическое воспитание детей, подростков, воспитание готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов России.

- Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

- Этап спортивно-оздоровительной подготовки (нормативный срок освоения – весь период), обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Основными средствами являются:

1. Физические упражнения:

- строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений каратэ;

- классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

2. Гигиенические средства:

- требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических часа и различаются по содержанию (6 ч/нед.).

Содержание спортивной подготовки. Программный материал

Этап спортивно-оздоровительной (нормативный срок освоения – весь период) обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся.

- Формирование правильной осанки.
- Начальная техническая подготовка.
- Увеличение массы мышц, развитие силы, общей и специальной выносливости;
- Привитие интереса к соревнованиям.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Теоретическая подготовка

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут быть внесены коррективы.

Теоретические знания включают в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния каратэ, строения и функций организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины.

2. Развитие каратэ в России. Характеристика каратэ, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение каратэ и его развитие в России.

3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь, одежда. Терминология первичных элементов техники каратэ.

4. Общие знания об антидопинговых правилах. РУСАДА.

5. Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания спортсмена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

6. Травматизм в спорте и его профилактика. Травмы и их причины. Оказание доврачебной первой помощи.

Общая физическая подготовка

Это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) являются составной частью каждого занятия по физической подготовке и условно могут быть подразделены на группы:

- общеподготовительные (для разминки);
- специальноподготовительные (передвижения без ударов);
- соревновательные (передвижения с ударами).

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Для каратэ характерно большое разнообразие движений, высокий темп и переменный ритм действий, неожиданные переходы к резким движениям, выполняемым с большой точностью.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с предметами (палки, мячи, скакалки, гантели, обручи и другие предметы), с использованием гимнастического оборудования (гимнастическая стенка, скамейка). В число общеразвивающих упражнений, например, входят:

- различные движения рук, ног, туловища, с предметами и без предметов, с партнером и без партнера, на месте и в движении для развития координационных способностей.

- упражнения с отягощениями для развития силовой выносливости;

- упражнения на расслабление мышц и успокоение дыхания для восстановления (встряхивающие движения предельно расслабленных мышц, упражнения, расширяющие грудную клетку для глубокого вдоха и сдавливающие для полного выдоха);

- бег на короткие дистанции - для развития быстроты;

- подвижные спортивные игры.

Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание рук из упора лёжа;
- висы, подтягивание в висе;
- приседания на одной и двух ногах;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- упражнения с набивным мячом, гантелями утяжелителями, гириями

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- выполнение ударов руками и ногами в воздух, на мешках и макиварах с утяжелителями;

- прыжки;
- упражнения на гимнастической стенке;
- подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития координационных качеств:

- акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты;

- упражнения с фронтальной лестницей;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;
- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с

разной направленностью и частотой движения рук и ног;

- подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Специальная физическая подготовка

Овладение техникой упражнений каратэ осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Наиболее эффективно СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

К средствам СФП относят упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений;

- приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки;

- различные упражнения в челноке;

- прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ускорением 25 – 30 м;

- бег с изменением скорости и направления движения;

- бег с низкого и высокого старта (15 – 20 м);

- рывки, скоростные движения на определенный сигнал;

- ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении;

- уход от брошенного мяча;

- челночный бег 3x10 м.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;

- опорные прыжки через козла;

- эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

- маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному, шпагаты;

Упражнения для развития выносливости:

- многократные повторения различных нападающих и защитных действий;

- работа с легкими весами с многократным выполнением действия; бег на длинные дистанции.

Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка

Это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Наиболее эффективно СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Техника спортивных упражнений - это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования.

Базовая техника каратэ подразделяется на две большие группы: базовая техника нападения и базовая техника защиты. Тренировка этих базовых техник защиты и нападения состоит прежде всего в правильном выполнении отдельных ударов рукой, ногой или блоков. Проводится отработка серийных приёмов, непрерывный переход от ударов кулаком правой и левой руки к ударам ногой, от ударов ногой - к ударам рукой, от блока – к ударам рукой или ногой, от ударов рукой или ногой – к блоку и т.д.

Программный материал. Правила техники безопасности. Удары руками (Гякуцуки, Кидзамицук). Удары ногами (Майгери, Мавашигери, Йокогери, Урамавашигери, Уширагери). Блоки (Агэукэ, Сотоукэ, Учиукэ, Гедан-барай, Сютоукэ, Хайванукэ). Позиция ног (Кибадати, Кокуцудати, Дзенкуцудачи). Подсечка (Аши-барай). Дистанции.

Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы эффективно выполнять упражнения, свойственные виду спорта, и совершенствовать их до максимально возможного уровня. При обучении технике необходимо принимать во внимание физическую и психическую подготовленность спортсменов. Нарушение одного из важнейших положений педагогики обучать посильному ведет к овладению несовершенной техникой, с трудно исправляемыми в дальнейшем ошибками. Большей частью причиной этого является недостаточная физическая подготовленность.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных каратэ.

Врачебный и медицинский контроль

Основными задачами медицинского обследования в группах спортивно-оздоровительной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного

выполнения рекомендаций врача. Врачебный контроль осуществляется врачом-физкультурным диспансером.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям каратэ, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии. Все поступающие на отделение каратэ 2 раза в год проходят обследования во ВФК и предоставляют справку от врача спортивной медицины о допуске к занятиям, а также проходят дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся каратэ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Контроль подготовки

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовленности (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с этапом спортивной подготовки. В спортивно-оздоровительных группах в конце учебного года проводится сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольные нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы начальной подготовки обучаются в дальнейшем по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Промежуточный контроль осуществляется в целях определения уровня освоения отдельной части общеобразовательной программы в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, сдачи нормативов.

Антидопинговое обеспечение

Антидопинговое просвещение обучающихся обусловлено необходимостью сформировать установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга, как явления, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Антидопинговое просвещение реализуется на основе утвержденного тематического плана антидопинговых мероприятий Учреждения.

Тематический план по вопросам антидопинга

О ценностях чистого спорта. Исторический разбор проблемы допинга. Что такое допинг (определение, суть антидопинговых правил). Причины борьбы с допингом. Влияние допинга на юный организм. Влияние допинга на отношение к спорту на психологию спортсмена. Допинг и зависимое поведение. Последствия допинга для здоровья. Честный спорт как результат договоренности. Международный день чистого спорта. Что помогает успехам в спорте? Всемирное антидопинговое агентство. РУСАДА. Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции. Меры по предотвращению допинга в спорте. Допинг-контроль. Субстанции и методы, запрещенные в спорте. Образовательный онлайн курс РУСАДА.

Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором Учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности к занятиям вольной борьбой, настойчивости, трудолюбия, умения преодолевать трудности; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому обучающемуся самые благоприятные условия

проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их обсуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь занимающимся осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам реализации программы

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта каратэ;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта каратэ.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта каратэ.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов.

Требования к условиям реализации программы

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные

характеристики должностей работников образования", утвержденного приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н, и Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» утвержденного приказом Минтруда России от 24.12.2020г. № 952н.

в том числе следующим требованиям:

- среднее профессиональное образование (программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура») или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование (программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя).

Особые условия допуска к работе:

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения в СОГ.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005
2. Костил, Д. Л. Физиология спорта / Д. Л. Костил. – Москва: Олимпийская литература, 2020
3. Крошкин Ю.М., Квон М.В. Педагогические принципы и методическая основа обучения и организации проведения занятий по каратэ. – Новосибирск: Издательство НГТУ, 2008
4. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян.- Москва, Советский спорт, 2002
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов – Москва: Терра спорт, 2004
6. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие. – Издательский центр «Академия», 2003
7. <https://course.rusada.ru/>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО КАРАТЭ**

Таблица 5

№ п/ п	Содержание разделов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	10	12	12	12	12	12	12	12	11	105
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	6	60
3.	Техническая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	3	34
4.	Участие в спортивных соревнованиях				4						4
5.	Инструкторская и судейская практика										
6.	Контрольные испытания (приёмные и переводные)	2						1		1	4
7.	Теоретическая подготовка	1	2	1		1	1	1	1	1	9
Всего часов		24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке занимающихся.
2. Физкультурные и спортивные мероприятия, утвержденные в ежегодном календарном плане Учреждения.