

Комитет по образованию и молодёжной политике
администрации города Моршанска Тамбовской области

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рекомендована к утверждению
педагогическим советом
МБОУ ДО ДЮСШ
протокол от 24.05.2022 № 4



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Первые шаги к Олимпу»

сётакан

(ознакомительный уровень)
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ковяров Дмитрий Викторович,
тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ

г. Моршанск, 2022

Информационная карта

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги к Олимпу»
3. Ф.И.О., должность	Ковяров Дмитрий Викторович, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативно-правовая база	<p>Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы, разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>закон РФ «Об образовании №273 от 29.12.2013», типовое положение о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233), нормативные документы Министерства образования РФ Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство;</p> <p>Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>локальные акты МБОУ ДО ДЮСШ</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование детей
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Модифицированная
4.5. Вид программы	Общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся	5-7 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год обучения

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Первые шаги к Олимпу» разработана для учащихся 5–7 лет и рассчитана на 1 год обучения. Восточные единоборства – один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия единоборствами в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики каратэ, привитие навыков личной и общественной гигиены. Каратэ дает огромные возможности для формирования таких нравственных качеств как терпение, настойчивость, доброта, самообладание и самоуверенность, что очень важно для детей.

Направленность программы

Физкультурно-спортивная, по форме организации – групповая, имеет завершённый цикл образования.

Уровень освоения программы

Ознакомительный, по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексный.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики. Она состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности детей.

Актуальность программы

Феномен развития сётокан в России состоит в том, что сётокан нельзя назвать видом спорта в полной мере. Сётокан в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, сётокан предполагает возрастной уровень занимающихся (с 5-7 до ...лет). А также, что не маловажно, программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

В разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы. Программный материал нацелен на творческое развитие обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни через увлекательные и познавательные интерактивные формы спортивной и творческой деятельности.

Отличительной особенностью программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в соревнованиях, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

Так же отличительной особенностью данной программы является привлечение обучающихся к самостоятельной работе:

самостоятельное изучение информации, опубликованной в сети интернет по каратэ, ведение дневника самоконтроля, режим дня, гигиена и закаливание.

Адресат программы

Данная программа для обучающихся 5-7 лет

Условия набора учащихся

В группы первого года обучения принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, быстрота реакции и т.д., не влияют на зачисление, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития учащегося.

Количество учащихся в одной группе 20 человек.

Предусматривается возможность перехода учащегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе учащегося на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов – 144 часов.

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

1 год обучения – 144 часа.

Режим занятий

Обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебному часу. Длительность учебного часа для обучающихся – 30 минут.

Ведущие формы, методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Особенности организации образовательного процесса.

Как правило, в детское объединение приходят учащиеся с разным уровнем подготовки. Поэтому I год обучения (ознакомительный уровень). На этом уровне закладываются основные навыки сётокан; простейшие технические приёмы.

Содержание программы

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Задачи:

Образовательные:

обучение тактическим действиям; обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; усвоение техники каратэ; усвоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами.

Развивающие:

повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Общездоровьесберегающая подготовка	34	3	31	
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	13	1	12	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации. Текущий контроль
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9	Текущий контроль
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	10	1	9	Текущий контроль
1. 4.	Сдача контрольных нормативов	1	0	1	Самостоятельная работа по общей физической подготовке

2.	Специальная физическая подготовка	34	3	31	
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	6	0	6	Текущий контроль
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	1	6	Текущий контроль
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	7	1	6	Текущий контроль
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	6	0	6	Текущий контроль
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	7	1	6	Текущий контроль
2. 6.	Сдача контрольных нормативов	1	0	1	Самостоятельная работа по общей физической подготовке
3.	Техническая подготовка	70	9	61	
3. 1.	Технические комплексы «ката»	33	4	29	Текущий контроль
3. 2.	Базовая техника «кихон»	16	2	14	Текущий контроль
3. 3.	Учебный спаринг «дзю-иппон кумите»	6	1	5	Текущий контроль
3. 4.	Спортивный поединок «Сёбу-иппон кумите»	9	1	8	Текущий контроль
3. 5.	Самооборона «дзю-кумите»	6	1	5	Текущий контроль
4.	Правила соревнований	6	3	3	
4. 1.	сётокан-ката	2	1	1	Текущий контроль
4. 2.	сётокан-кумите	2	1	1	Текущий контроль
4. 3.	Сётокан-ката группа сётокан-кумите командные	2	1	1	Текущий контроль
	Итого:	144	18	126	

Содержание учебного плана

Общая физическая подготовка

Теория: Основная терминология для занимающихся. Моральный и волевой облик владеющего каратэ.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения для рук, ног, на координацию, на растяжку, элементы акробатики.

Специальная физическая подготовка

Теория: Значение СФП в каратэ.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка

Теория: Основы техники и тактики каратэ.

Практика: Удары, блоки, комбинации, ката.

Правила игры

Теория: Обязанности и значение судей.

Практика: Жестикуляция судей, заполнение протокола соревнований.

Теоретические темы

История и традиции сётокан в Японии

История восточных единоборств. История возникновения и развития восточных единоборств в Индии, Китае, Корее. Отличительные черты восточных единоборств - духовность, самосовершенствование. История сётокан в Японии. Развитие восточных единоборств в Японии. Различные организации каратэ. Мастера каратэ. История изучаемого стиля. Особенности школы сётокан ЖКА. Обзор

Основная терминология для занимающихся. Моральный и волевой облик владеющего каратэ

Название ударов, блоков, стоек.

Команды и их смысл, Специальная терминология.

Поведение в зале и вне зала. Обращение к старшим и младшим.

Права и обязанности занимающегося.

Каратэка (спортсмен, владеющий каратэ) должен воспитывать в себе добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, работать в команде, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность, уважение к людям, любовь к Родине.

Основы техники и тактики каратэ. Правила соревнований для участников

Общая характеристика техники каратэ. Основные разделы: классическая (базовая) техника, ката, индивидуальная техника, спарринговая техника, самооборона.

Понятие стоек; положения, ударов, блоков, контрударов, дистанций, комбинаций, передвижений.

Разъяснение задач: постановка базовой техники, начало спарринговой техники, начальный объём самообороны (в спарринге - освоение одиночных ударов и защит от них)

Основные приемы оказания доврачебной помощи при травмах

Объяснение и демонстрация основных приемов оказания доврачебной помощи при травмах (знакомство со средствами оказания первой помощи, помощь при ссадинах, ушибах, вывихах и растяжениях, наложение повязок – тугих, марлевых, шин).

Практические темы

ОФП (общая физическая подготовка)

Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащихся группах и во все периоды тренировок.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Упражнения ОФП можно условно разделить на следующие группы: упражнения для рук;

упражнения для ног упражнения для туловища;

упражнения на координацию движений и равновесие;

упражнения для растяжки; элементы акробатики.

Упражнения для рук

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (снизу и сверху) с различным положением кистей. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в конкретном цикле.

Упражнения для ног

Бег - обычный, на носках, на пятках, боком приставным шагом, боком скрестным шагом, спиной, с вращением, с подниманием бедра, с захлестом голени, с внезапными прыжками и поворотами.

Различные прыжки - на двух ногах, на одной (на месте, передом, спиной, боком, через препятствия, в длину, в высоту и т.д.). Приседания из различных положений

Упражнения для туловища

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног и рук из положения лёжа на животе. Прогибание лёжа на животе с фиксированным положением рук, ног. Попеременное поднятие ног и туловища; поднятие туловища в положении сидя с различной работой руками (руки вдоль туловища, за головой).

Различные способы передвижения на одной, двух, трёх и четырех конечностях (лицом вперед, спиной, боком) - прыжки, бег, ходьба и т.д. Комбинирование все различных упражнений в эстафетах. Различные серии упражнения стоя на одной ноге и т.п. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения на координацию движений и равновесие

Упражнения для растяжки

Необходимо помнить, что растяжка бывает активной и пассивной, и необходимо чередовать эти два типа растяжки.

Наклоны вперед и в стороны с различным положением ног (от ноги вместе до максимального расстояния между ногами). Одна нога согнута в приседе, другая на пятке, на носке (прогиб), на ребре и в этом положении наклоны.

Раскручивание суставов переход из одного положения в другое и обратно. Сидя на полу ноги максимально широко - наклоны вперед, к ногам, в стороны. Сидя на полу пятки перед собой, колени в стороны - наклоны; давление на колени; выпрямление ноги, держа её за стопу, в разные стороны.

Махи ногами в положении стоя с опорой и без, в разные стороны.

Для растяжки рук: различные заломы, выкручивания и давление на суставы в медленном, силовом исполнении

Элементы акробатики

Кувырки вперед, назад, в стороны, через плечо. Падения со страховкой из различных положений.

Специальная ОФП

Направленность специальной ФП в практике каратэ тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, различной скоростью и силой, из самых, порой, необычных, положений. В связи с этим, специальная ФП решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия постоянно на протяжении всех лет обучения, дозируя, однако, объём и интенсивность применяемых упражнений в зависимости от состояния тренированности и уровня технико- тактической подготовленности занимающихся.

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели».

Упражнения для развития гибкости

Развитию специальной гибкости способствуют как упражнения общей и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность

позвоночного столба, сустав при укреплении мышечно-связочного аппарата.

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков.

Динамическое равновесие играет основную роль в практике каратэ, т.к. выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям: тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения, такие как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое скамейка); упражнения в балансировании (на одной ноге). И снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путём повышения её адаптации к специфическим движениям.

Техническая подготовка

Удары: освоение прямого удара рукой из различных положений на месте и в передвижении; освоение прямых и круговых ударов ногой из различных положения на месте и в передвижении; освоение круговых ударов рукой изнутри и снаружи на месте и в передвижении.

Блоки: освоение верхнего, сбивающего, вычерпывающего, нижнего снаружи, нижнего изнутри блоков и блока наружным ребром ладони на месте и в передвижении. Комбинации: блок-удар на месте и в передвижении.

Стойки: освоение базовых стоек: передняя, задняя, стойка «всадника», естественные стойки, кошки, цапли, обратная передняя стойка.

Передвижения: свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.

Техническая работа с партнёром: обусловленный пятишажный бой на изучаемые блоки и атаки.

Ката (обусловленная форма):

Тайкёку-сё-дан («Великий предел»);

Хейан-сё-дан («Небесное спокойствие 1 уровня»);

Хейан-ни-дан («Небесное спокойствие 2 уровня»);

Спарринговая подготовка

Освоение нанесения одиночных ударов на месте и в передвижении по неподвижным и подвижным мишеням, лапам, снарядам, и т.д.; освоение защиты от одиночных ударов на месте и в передвижении; умение нанести контратаку сразу после защиты; участие в соревнованиях по «дзю-иппон кумите».

Самооборона от захватов за одноименную руку; за разноименную руку; за обе руки; за одежду спереди одной рукой; за одежду спереди двумя руками; за горло сзади сгибом локтя; за корпус двумя руками спереди; за

корпус двумя руками сзади.

Ожидаемые результаты обучения

Образовательные результаты:

базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;

обучены основным приемам техники и тактики сётакан

Результаты в воспитании спортсмена:

волевые качества личности учащихся; привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; культуру здорового и безопасного образа жизни.

Результаты в формировании двигательных действий:

общие координационные способности; точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений (повышен уровень перемещений с изменением направления движений, повышена точность ударов); реакцию и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе); согласованность работы в командных сётокан-ката (обучение работы в команде, командные действия).

По окончании программы:

применять на практике полученные теоретические знания; управлять своим эмоциональным состоянием; самостоятельно планировать тренировочный процесс.

Календарный учебный график

№ п/п	Разделы программы	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Общефизическая подготовка	34	5	3	4	4	3	4	3	3	5
1.1	Общеразвивающие упражнения	13	2	1	2	2	1	1	1	1	2
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	1	1	1	1	2	1	1	1
1.3	Спортивные и подвижные игры	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
1.4	Сдача контрольных нормативов	1	1								
2	Специальная физическая подготовка	34	3	4	4	3	4	4	5	3	4
2.1	Упражнения направленные на развитие силы	6		1	1	1	1		1	1	

2.2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	1		1		1	2	1		1
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	7	1	1		1	1		1	1	1
2.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	6		1	1	1		1	1	1	
2.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	7	1	1	1		1	1	1		1
2.6	Сдача контрольных нормативов	1									1
3	Техническая подготовка	70	7	7	7	8	9	8	9	8	7
3.1	Технические комплексы «ката»	33	3	4	3	4	4	4	4	4	3
3.2	Базовая техника «кихон»	16	2	1	1	2	2	2	2	2	2
3.3	Учебный спарринг «дзюиппон кумите»	6		1	1	1		1	1	1	
3.4	Спортивный поединок «Сёбу-иппон кумите»	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.5	Самооборона «дзю-кумите»	6	1		1		1	1	1		1
4.	Правила соревнований	6		1	2			1	1	1	
4.1	Сётокан-ката	2			1				1		
4.2	Сётокан-кумите	2		1				1			
4.3	Сётокан-ката группа сётокан-кумите командные	2			1					1	
Итого:		144 часа	16	15	17	15	16	17	18	15	15

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Количество учебных недель: 36

Начало занятий групп: с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

Продолжительность каникул: с 1 июня по 31 августа.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование и спортивный инвентарь:

специальное покрытие в спортзале не менее 8X8;
мешок боксёрский; лапы боксерские;
лапы малые, средние и большие;
лапы-ракетки; груша боксерская;
жилеты для спаррингов;
макивары ручные для отработки ударов ногами;
гири, гантели, штанга;
мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;
скакалка гимнастическая;
скамейка гимнастическая;
стенка гимнастическая;
перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная);
зеркало 3 x 1,5 м.; секундомер.

Спортивное снаряжение каратиста:

специальный костюм – кимоно;
спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм);
спортивная обувь для тренировок на улице;
перчатки боксерские;
перчатки для сётокан белого цвета;
протектор-бандаж для паха;
протектор-бандаж для груди;
щитки, шлем, капа, бинты эластичные, футы для тренировок красного и синего цвета.

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие. В качестве дидактического материала используются:

наглядные пособия;
сведения из интернета (спортивные информационные платформы);
книги, брошюры, газетные материалы;

фото и видеоматериалы;
тесты, кроссворды по темам; компьютерные презентации по темам.

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

информационно-коммуникативного обучения;
дифференцированного обучения,
игровые технологии (общие и расширенные формы);
обучение в сотрудничестве;
здоровьесберегающие технологии.

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относится рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - *непрерывных и интервальных.*

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузам-и является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Формы аттестации. Зачетные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная и на конец учебного года - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят.

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного

года в рамках текущего контроля успеваемости проводятся тесты по ОФП, СФП, ТТП. Кроме того, в обязательном порядке проводятся квалификационные испытания (экзамен) по базовой программной технике конкретной школы каратэ, по завершении которых желательно провести соревнования по соответствующим правилам системы каратэ.

Программа предусматривает вступительную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится тесты для приёма на спортивно-оздоровительный этап. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений и методов обучения.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных нормативов;
- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Основы знаний	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты	Тестирование, опрос
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, скамейки	Зачет, тестирование
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, таблицы спортивный инвентарь: макивары, лапы и защита на руки, гимнастические скамейки, канаты,	Зачет, тестирование, соревнования

				пояса	
4	Акробатическая подготовка	Индивидуальная, поточная	Теоретические и практические занятия, наглядный показ, тренировки	Спортивный инвентарь: гимнастические маты, подушки приземления	Тестирование, соревнования
5	Техника карате	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Спортивный инвентарь: будо-татами, макивары, лапы, боксерские груши и защита на руки, на ноги и пах	Демонстрация
6	Спарринговая техника	Групповая (в парах)	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Спортивный инвентарь: будо-татами, макивары, лапы, защита на руки, на ноги и пах	Соревнования, демонстрация
7	Кага	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ	Литература, схемы, видеозаписи	Демонстрация

Нормативы общей физической специальной физической подготовки для зачисления в группу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первые шаги к Олимпу»

№ п/п	Физическое качество	Контрольные Упражнения (тесты)	Контрольное время	
			Выполнения для зачисления	
			мальчики	девочки
1	Быстрота	Бег на 30 м.	6,5 сек.	6,8 сек.
2	Координация	Челночный бег 3x10 м.	10.0сек.	Не более 10.5 сек.
3	Выносливость	Бег на месте в максимальном темпе(за 20 сек.)	35	30
4	Сила	Подтягивание на перекладине м.-высокой, д. - низкой	1 раз	4-5 раз
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	120 см.	100-110 см
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	1 см	2-3 см

Оценочные материалы уровня физической подготовленности итоговой аттестации обучающихся

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

бег 30 м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег 3x10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

Прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

Подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (мальчики).

Подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Непрерывный бег 10 мин	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

Тестирование по акробатике (другие виды спорта)

Требования: правильная техника выполнения, соответствие канонической форме конкретного упражнения, соответствие динамическим и координационным характеристикам при выполнении следующих упражнений:

- группировка, кувырок вперед/назад;
- через плечо вперед/назад;
- самостраховка (из приседа) падением на левый/правый бок, на спину;
- самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо;
- самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падениемназад.

Комплекс тестов для оценки уровня специальной подготовленности каратистов

Тестирование уровня СФП:

1. Прыжок в вверх (см).
2. Бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см).
3. Наклон вперед (см). Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые.
4. Приседания на одной ноге «Пистолет».

5. Прыжки со скакалкой за 1 мин.
6. Из упора лежа толчком ног — упор присев — прыжок вверх, кол-во раз за 1 мин.

Уровень СДП (специальная динамическая подготовка):

1. Удар задней рукой в мешок или лапу (гьяки-цки-чудан). В течении 10 сек.
2. Двух ударные серии ударов руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 10 сек на каждую стойку. Два или три удара считается за раз.
3. Удар задней рукой и сразу в продолжении удар передней ногой (цки-маваши) также выполняется из боевой стойки в лапы, по 10 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за раз.
4. Маваши-гери» — круговые удары передней ногой в мешок. Удары наносят сначала одной ногой в течении 10 сек., а потом другой за тоже время. В зачет идет каждая нога отдельно.

Список литературы для педагогов:

1. Анатомия человека, под ред. М.Г.Привеса, Медицина, 1985, М., 672 с.
2. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.
3. Брюс Ли: Путь опережающего кулака, Мн., «Современное слово», 2000, 384 с.
4. Каштанов Н.В., Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до, Ростов н/Д, Феникс, 2007, 240 с.
5. Лапшин С.А., Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания, Донецк, Литера, 1991, 448 с.
6. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ-до. (Боевые искусства), М., АСТ, Астрель, 2009, 428 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
9. Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006, 224 с.
10. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
11. Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.
12. Учение о тренировке, под ред. Д.Харре, ФиС, 1971, М., 328 с.
13. Юдзан Дайдодзи, Ямомото Цунэтомо, Юкио Мисима. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 383 с.
14. Gichin Funakoshi. Karate-do Kyohan, Kodansha Int. LTD, Tokyo, 1973, 255 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела, Феникс, Ростов-на-Дону, 2000, 384 с.
2. Фунакоши Г., Каратэ-До: мой способ жизни, София, К., 2000, 112 с.
Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила, Бояныч, СПб, 2003, 123 с.
3. Козлов А.М., История боевых искусств Востока, Астрель: АСТ, 2008, М, 398 с.