

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» станицы Павловской муниципального образования Павловский район

«СОГЛАСОВАНА»

на заседании

педагогического совета

МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская

Протокол № 7

от «30» декабря 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

ст. Павловской МО Павловский район

Р.Н.Чернов

Приказ № 189-0

от «30» декабря 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
БАЗОВОГО УРОВНЯ И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ
по виду спорта**

«Всестилевое Каратэ»

(Срок реализации программы - 8 лет)

Автор составитель:

Кухарев Константин Николаевич- тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край

Рецензенты:

Фоменко Юрий Александрович - заместитель директора по УВР МБОУ ДО ДЮСШ

ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край

Волокитина Светлана Валентиновна – главный специалист управления образованием администрации МО Павловский район

ст. Павловская 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр
1	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика Всестилевого Каратэ	7
1.2.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	16
2	Учебный план	19
3	Методическая часть образовательной программы	25
3.1.	Методика реализации программы	25
3.2.	Содержание программного материала по предметным областям	26
3.3.	Вариативная часть программы	46
3.4.	Методы выявления одарённых детей	57
3.5.	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	60
4	Воспитательная и профориентационная работа	63
5	Система контроля и зачётные требования	74
5.1.	Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части программы	82
5.2.	Антидопинговые мероприятия	87
5.3.	Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю	88
6	Кадровое обеспечение	89
7	Перечень информационного обеспечения	90

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности углубленного уровня предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «Всестилевое Каратэ», разработана с учётом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.

- Приказ Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утверждённый приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Дополнительная предпрофессиональная программа по каратэ (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «Всестилевое Каратэ».

Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровней по виду спорта «Всестилевое Каратэ» соответствует требованиям приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России).

При реализации Программы или её части возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, предусмотренных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной или итоговой аттестации обучающихся.

В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию резерва вида спорта «Всестилевое Каратэ». Использовался многолетний опыт работы региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по Всестилевому Каратэ, в частности спортивных школ: Тамбовской, Самарской, Воронежской, Свердловской, Московской области, Краснодарского края. Учитывались современные тенденции развития каратэ, его специфики, особенности обучения.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности с обучающимися, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, способностей обучающихся.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- совершенствование техники игры в волейбол, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта Всестилевое Каратэ.

Актуальность программы

Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новизна программы

Новизна программы заключается в её структуризации, наполнением современными средствами обучения, рекомендациями по проведению текущего контроля и аттестации. Программа направлена на мотивацию обучающихся к дальнейшему обучению и совершенствованию Всестилевого Каратэ, овладению ими широкого спектра и многообразия технико-тактических умений и навыков с последующим их применением в единоборствах.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить функциональные системы растущего организма. Программа даёт возможность углубленно изучить вид спорта «Всестилево Каратэ» с дальнейшими перспективами для игровой и практической деятельности обучающихся, способствует профориентационной поддержке обучающихся в выборе профессии.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения каратэ.

Основные цели и задачи программы

Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие обучающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования,

реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

- физическое совершенствование и самовоспитание;

- овладение системой практических умений и навыков: обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;

- приобретение опыта творческого использования полученных знаний для достижения жизненных и спортивных целей;

- создание условий для развития личности ребенка;

- развитие мотивации личности ребенка к познанию;

- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

- профилактику асоциального поведения; самоопределения, самореализации личности обучающегося, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;

- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;

- укрепление психического и физического здоровья детей;

- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей;

- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов для будущей их специализации в избранном виде спорта;

- формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;

- воспитание у спортсменов трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;

- привитие детям навыков личной гигиены;

- четкой организации учебно-тренировочного процесса, использованию данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;

- формирование волевых качеств занимающихся и сохранения их здоровья;

- овладение занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программ) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий избранным видом спорта, так и для общего развития личности;

- обучение детей основам технико-тактическим приемам каратэ;

- вовлечение детей, находящихся в трудной жизненной ситуации к занятиям спортом;

- привлечение детей слабослышащих и глухих к занятиям спортом;

- овладение учащимися широким набором двигательных умений и навыков и осуществлению их всестороннего физического развития;
- повышение спортивного мастерства юных спортсменов;
- подготовка каратистов высокого класса для сборных команд ;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие занимающихся в соревнованиях в качестве участников и судей;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

1.1. Характеристика вида спорта «Всестилевое каратэ»

Определение основных понятий, характеризующих систему упражнений данного вида спорта. Занятия каратэ дает большие возможности для формирования таких нравственных качеств как: терпение, настойчивость, доброта, снисхождение, самообладание, самоуверенность, что очень важно для подростков. Ознакомление с философией и историей каратэ воспитывает у детей желание помочь слабому, постоять за справедливость. Каратэ – японское боевое искусство. На начальном этапе предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела. Тренировка в каратэ состоит из ката и кумите. Кумите – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Отличительные особенности данной программы

Отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе, т. е. в сочетании общеразвивающих, каратистских упражнений с интеллектуально-нравственными упражнениями, формирующими знания о добродетельных качествах: их существовании, количестве, разновидностях и силе для практического применения в спортивно-физкультурной среде, в детском саду, в семье, в школе.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, что значительно отличает данную программу от уже существующих программ (Учебной программы для учреждений дополнительного образования детей, Программы обучения и подготовки по развитию основных движений, двигательных навыков дошкольников на занятиях по каратэ-до), а именно:

Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

Возможность использования данной программы с детьми слабослышащими и глухими, используя современные способы передачи информации (современные педагогические технологии).

Большой раздел посвящен духовно-нравственному воспитанию учащихся.

В разделах «Психологическая подготовка» даны дополнительные сведения, которые помогут тренерам и спортсменам в подготовке и выступлениях на соревнованиях.

Модифицированы учебные планы по годам и обучения и этапам подготовки. Разработаны критерии усвоения образовательной программы (контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовки).

В основу программы взяты общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.

Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом техническом и функциональном развитии детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка. Применение современных технологий, инструментов и инвентаря для познавательного и физического развития. Для данных целей организован уголок познавательного и физического развития.

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому, лучше сочетать, разучивание, одной, или двух взаимосвязанных, новых деталей движения с повторений и закреплением уже известных движений.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта Всестилевое каратэ

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
ОК - весовая категория 38 кг	090 001	1	8	1	1	Ю	
ОК - весовая категория 40 кг	090 002	1	8	1	1	Н	
ОК - весовая категория 42 кг	090 003	1	8	1	1	Н	
ОК - весовая категория 45 кг	090 004	1	8	1	1	Н	
ОК - весовая категория 47 кг	090 005	1	8	1	1	Н	
ОК - весовая категория 50 кг	090 006	1	8	1	1	Н	
ОК - весовая категория 52 кг	090 007	1	8	1	1	Н	
ОК - весовая категория 55 кг	090 008	1	8	1	1	С	
ОК - весовая категория 57 кг	090 009	1	8	1	1	Д	
ОК - весовая категория 58 кг	090 010	1	8	1	1	С	
ОК - весовая категория 60 кг	090 011	1	8	1	1	Я	
ОК - весовая категория 62 кг	090 012	1	8	1	1	А	
ОК - весовая категория 63 кг	090 013	1	8	1	1	С	
ОК - весовая категория 65 кг	090 014	1	8	1	1	А	
ОК - весовая категория 67 кг	090 015	1	8	1	1	Н	
ОК - весовая категория 68 кг	090 016	1	8	1	1	Я	
ОК - весовая категория 70 кг	090 017	1	8	1	1	Я	
ОК - весовая категория 70+ кг	090 018	1	8	1	1	Б	
ОК - весовая категория 73 кг	090 019	1	8	1	1	А	
ОК - весовая категория 75 кг	090 020	1	8	1	1	Ф	
ОК - весовая категория 78 кг	090 021	1	8	1	1	А	
ОК - весовая категория 80 кг	090 022	1	8	1	1	А	
ОК - весовая категория 83 кг	090 023	1	8	1	1	А	
ОК - весовая категория 90 кг	090 024	1	8	1	1	А	
ОК - весовая категория 90+ кг	090 025	1	8	1	1	А	
ОК - абсолютная категория	090 026	1	8	1	1	Я	
ОК - командные соревнования	090 027	1	8	1	1	Я	
ОК - ката - годзю-рю	090 028	1	8	1	1	Я	
ОК - ката - вадо-рю	090 029	1	8	1	1	Я	
ОК - ката - ренгокай	090 030	1	8	1	1	Я	
ОК - ката - группа	090 031	1	8	1	1	Я	
ОК - ката - бункай	090 032	1	8	1	1	Я	
ОК - двоеборье	090 033	1	8	1	1	Я	

На обучение по программе принимаются юноши и девушки, юниоры и юниорки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшим тестовые упражнения по общей физической, специальной физической подготовке и тактической

подготовке (в зависимости от уровней обучения).

Минимальный возраст для зачисления на базовый уровень первого года обучения 7- 8 лет.

На базовый уровень, кроме первого года обучения, и углубленный уровень допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям и не имеющих медицинских противопоказаний. При этом разница в возрасте не может быть меньше чем в один год от минимально допустимого.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий *(при наличии в группах обучающихся, имеющих разряды и (или) спортивные звания)*;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Таблица 2

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение
в группы обучения базового и углубленного уровней**

Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет

Таблица 3

Минимальное количество обучающихся в группах

Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
8	8	8	8	8	8	6	6	5	5

На базовый уровень первого года обучения принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Показатели тестовых упражнений приведены в таблице 4.

Таблица 4

**Тестовые упражнения по общей физической подготовке
для зачисления в группы базового уровня 1 года обучения**

Возраст	ОФП, СФП									
	Бег 30 м. (сек.)		Отжимания в упоре лежа		Пресс, сгибание туловища с упором стоп		Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 5х6 (сек)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
7-8 лет	7,0	7,5	10	8	12	10	130	120	13,5	14,0

На базовый уровень 2 года обучения и последующие принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке для соответствующего года обучения. На углубленный уровень обучения принимаются юниоры и юниорки, юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей, специальной физической подготовке и предметной области «вид спорта» для соответствующего года обучения.

Продолжительность обучения 8 лет. Из них - 6 лет на базовом уровне и 2 года на углубленном уровне.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, продолжительность обучения по образовательной программе на углублённом уровне увеличивается на **2 года**.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися (по уровням, разделам и темам программы, способы определения их результативности) формулируются с учётом цели, задач, содержания программы и определяют основные знания, умения, компетенции, предметные результаты, которые обучающийся сможет продемонстрировать по завершении обучения по программе. Планируемые результаты формулируются на каждый год реализации программы.

В предметной области ***"теоретические основы физической культуры и спорта"*** для **базового уровня**:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области ***"теоретические основы физической культуры и спорта"*** для **углубленного уровня**:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области ***"общая физическая подготовка"*** для **базового уровня**:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области ***"общая и специальная физическая подготовка"*** для **углубленного уровня**:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области **"основы профессионального самоопределения"** для углубленного уровня:

- формирование социально значимых качеств личности;
 - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
 - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
 - приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
 - приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
- В предметной области **"вид спорта"** для базового уровня:
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
 - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
 - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
 - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
 - знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
 - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
 - знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области **"вид спорта"** для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области ***"различные виды спорта и подвижные игры"*** для **базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области ***"судейская подготовка"*** для **углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области ***"развитие творческого мышления"*** для **базового и углубленного уровней:**

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области ***"акробатика"*** для **базового и углубленного уровней:**

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в виде спорта;

В предметной области ***"национальный региональный компонент"*** для **базового и углубленного уровней:**

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области ***"специальные навыки"*** для **базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области **"спортивное и специальное оборудование"** для **базового и углубленного уровней:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Учебный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утверждённый приказом директора ДЮСШ на календарный год, спортивный сезон, согласованный тренерским советом отделения «волейбол» в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности программы и не может превышать:

- на 1-2 году обучения базового уровня сложности – 2-х часов;
- на 3-6 году обучения базового уровня сложности – 3-х часов;
- на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности – 3-х часов;
- на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности – 4-х часов.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет **3528**.

Формы учебного процесса

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятий (вид): групповые практические занятия; групповые теоретические занятия; комплексные занятия; физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; мало групповая; индивидуальная.

Основными формами обучения являются: **групповые и индивидуальные практические занятия;** должны быть запланированы теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Формы промежуточной, итоговой аттестации:

- контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы;
- тестирование по текущему контролю, освоение теоретической части программы.

Промежуточная аттестация - проводится ежегодно в конце учебного года – май/июнь. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР, методисты. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе/отчислении обучающегося.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года –апрель/май.

Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении обучающимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете.

Итоговая аттестация обучающихся проводится после полной реализации программы и помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности, включает контроль специальных знаний и умений.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы углубленного уровня

Обязательные предметные области

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:**

- знание истории развития каратэ;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:**

- знание истории развития волейбола;

- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения полноценного качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по каратэ, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на обучающихся занятий каратэ;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для **углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для **базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий каратэ;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Общая и специальная физическая подготовка»** для **углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий каратэ;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по виду спорта «Всестилевое каратэ»;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий каратэ.

В предметной области **«Вид спорта»** для **базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в каратэ;
- знание требований техники безопасности при занятиях каратэ;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства в каратэ.

В предметной области **«Вид спорта»** для **углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики вида спорта «Всестилевое каратэ»;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- формирование мотивации к занятиям каратэ ;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки;
- знание официальных правил соревнований по каратэ, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Вариативные предметные области

В предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»** для **базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- знать и соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области **«Судейская подготовка»** для **углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и применения её на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области **«Развитие творческого мышления»** для **базового и углубленного уровней:**

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения,
- самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области **«Акробатика»** для **базового и углубленного уровней:**

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в виде спорта;

В предметной области **«Специальные навыки»** для **базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать специальные физические качества по виду спорта Всестилевое каратэ;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

В предметной области **«Спортивное и специальное оборудование»** для **базового и углубленного уровней:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план

В таблицах 5-9 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и

практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

- расписание учебных занятий.

Таблица 5

План учебного процесса на 42 недели для базового уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объём нагрузки (в часах)	Самосто- ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теорети- ческие	Практи- ческие	Промежуточная	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
Количество часов в неделю:							6	6	6	6	8	8
Общий объём часов:		1680	64	200	1328	24	252	252	252	252	336	336
1.	Обязательные предметные области	960	42	170	734	19	141	141	141	141	198	198
1,1	Теоретические основы ФК и Спорта	200	18	70		6	20	20	30	30	50	50
1,2	Общая физическая подготовка	326	12	50	330	6	51	51	48	48	64	64
1,3	Вид спорта	434	12	50	404	7	70	70	63	63	84	84
2.	Вариативные предметные области	632	20	30	530	5	97	97	97	97	122	122
2,1	Различные виды спорта и подвижные игры	210	4	6	210	1	30	30	35	35	40	40
2,2	Развитие творческого мышления	78	4	6	72	1	11	11	11	11	17	17
2,3	Акробатика	78	4	6	72	1	11	11	11	11	17	17
2,4	Специальные навыки	152	4	6	72	1	25	25	20	20	31	31
2,5	Спортивное и специальное оборудование	114	4	6	104	1	20	20	20	20	17	17
3.	Теоретические занятия	200	20	200		6	20	20	30	30	50	50
4.	Практические занятия	1392	44		1392	18	218	218	208	208	270	270
5.	Самостоятельная работа	64		20	44		10	10	10	10	12	12
6.	Промежуточная аттестация	24				24	4	4	4	4	4	4

Таблица 6

План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объём нагруз ки (в часах)	Самосто- ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах) Промежуточ- ная	Распределение по годам обучения (в часах)			
				Теорети- ческие	Практи- ческие		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Количество часов в неделю:							10	10	12	12
Общий объём часов:		1848	72	180	1328	24	420	420	504	504
1.	Обязательные предметные области	1094	58	160	734	19	241	241	306	306
1,1	Теоретические основы ФК и Спорта	180	15	40		5	42	42	48	48
1,2	ОФП и специальная подготовка	220	15	50	330	5	40	40	70	70
1,3	Вид спорта	432	14	50	304	5	98	98	118	118
1,4	Основы проф. самоопределения	262	14	20	100	4	61	61	70	70
2.	Вариативные предметные области	658	12	20	530	5	129	129	148	148
2,1	Различные виды спорта и подвижные игры	104	2	3	98	1	28	28	24	24
2,2	Судейская подготовка	92	2	4	85	1	21	21	25	25
2,3	Развитие творческого мышления	90	2	3	84	1	21	21	24	24
2,4	Акробатика	90	2	3	84	1	21	21	24	24
2,5	Специальные навыки	180	2	4	173	1	40	40	50	50
2,6	Спортивное и специальное оборудование	102	2	3	96	1	26	26	25	25
3.	Теоретические занятия	180	22	180		6	42	42	48	48
4.	Практические занятия	1572	50		1572	18	356	356	430	430
5.	Самостоятельная работа	72		22	50		16	16	20	20
6.	Промежуточная аттестация	24				24	6	6	6	6

Календарный учебный график 2020-2021 учебного года (базовый уровень)

Условные обозначения: Т - Теоретические занятия, П - Практические занятия, С - Самостоятельная работа, Э - Промежуточная аттестация, И - Итоговая аттестация, = - Каникулы

Календарный учебный график 2020-2021 учебного года (углубленный уровень)

Условные обозначения: Т - Теоретические занятия, П - Практические занятия, С - Самостоятельная работа, Э - Промежуточная аттестация, И - Итоговая аттестация, - Каникулы

Таблица 9

Расписание учебных занятий на 20_____/20____ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЁН

распорядительным актом _____

(указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Тренер-преподаватель (Ф.И.О.)

Методист / _____ /

Ст. тренер-преподаватель / _____ /

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Методика реализации программы

Организация образовательной деятельности с обучающимися - это многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки, обучающихся всех возрастных групп. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебных и соревновательных нагрузок, играет большую роль в занятиях с подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность обучающихся будет неуклонно повышаться лишь в том случае, если учебные и соревновательные нагрузки на всех уровнях обучения будут соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям.

Методическая часть образовательной программы включает содержание и методику, содержание работы по предметным областям, методические

материалы, методы выявления и отбора одарённых детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, план воспитательной и профориентационной работы.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая учебные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия.

Важную роль в построении плодотворной деятельности с обучающимися имеет значение подбора наиболее оптимальных и эффективных методов на учебных занятиях.

3.2. Содержание программного материала по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Целью теоретической подготовки обучающихся является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта «волейбол» и его социальной роли.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, учебных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам волейбола и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник учебных занятий и учебного процесса, проводить их анализ. Большое значение имеет изучение основ методики учебного занятия, а также методику развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к волейболу. Обучающиеся должны изучить технику и тактику игры, основные приёмы игры, технические приёмы и тактические действия в атаке и обороне. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин.

В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения на занятиях. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным волейболистам. Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка на углублённом становится более целенаправленной. Перед тренерами-преподавателями встаёт задача правильного подбора соответствующих средств обучения с учётом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности учебных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебная деятельность приобретает черты углублённой спортивной специализации.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. Увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя в учебной деятельности тренажёрные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином уровне обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольных

нормативов по соответствующим данной группе нормативам.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных волейболистов технике и тактике волейбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

Основы профессионального самоопределения

В основу работы по профессиональному самоопределению входит: формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у обучающихся, их реалистического само восприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых к человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

На данном этапе работы необходимо выявить уровень сформированности личных профессиональных планов; степень профессиональной готовности у обучающихся; ознакомить с правилами выбора профессии с учётом личностных особенностей и требований рынка труда, которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения; предоставить информацию обучающимся о возможностях профессионального образования в современных условиях.

Содержание программы базового уровня сложности БУС (НП) (начальной подготовки) 1-2-го года обучения

Занятия проводятся в течение всего календарного года. В каникулярное время спортсмены находятся и тренируются в спортивно-оздоровительных лагерях. Основной формой учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные работы, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика.

Теоретическая подготовка. Теория и методика физической культуры и

спорта.

1. Гигиена. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учёбы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и др. питательных веществ, для жизнедеятельности организма. Питьевой режим во время и после тренировок, соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

2. Правила соревнований.

Понятие о тактической правоте. Правила выполнения атак, защит и др. действий. Запрещённые действия. Оценивающие действия. Площадка, её разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме /каратэги/.

Также в список тем по теоретической подготовке вошли:

Инструктаж по технике безопасности;

Пожарная безопасность;

Правила поведения в зале

Правила поведения на транспорте

Правила поведения на дорогах

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Строение тела

Истории развития спорта;

Место и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

Основы законодательства в области физической культуры и спорта;

Умения и навыки гигиены;

Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;

Основы здорового питания;

Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Правила каратэ

Практические занятия: Определение правоты в атаке. Определение правильности выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

Общая и специальная физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Значение и место ОФП в процессе тренировки каратиста. Сдача

контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ,

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений /в стойке, на коленях сидя, лёжа/; движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание из приседа, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине. Упражнения с партнёром в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели /0,5 кг/, скакалки. Упражнения и задания на боксёрских мешках, лапах, грушах. Элементы акробатики /страховка, самостраховка, кувырки, перекаты, перевороты, «мост», рондат, курбет, фляк/. Упражнения с использованием тренажеров (в условиях тренажерного зала): развитие выносливости с помощью велотренажера, гребли, укрепление мышц плечевого пояса с помощью гантелей, укрепление мышц пресса на наклонной доске (поднятие корпуса, поднятие ног), укрепление мышц спины (тренажер гиперэкстензия), отжимание в упоре лежа с использованием скоб (возвышенности), упражнения на развитие силы мышц.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и с места, метание набивных мячей /до 2 кг/, метание теннисных мячей.

Подвижные игры: Перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

ВИД СПОРТА.

Значение и место вида спорта в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость - качества необходимые спортсмену, занимающемуся каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Упражнения для развития силы: броски набивного мяча /0,5 -1,5кг/ одной и двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук /с хлопками перед грудью, над головой, за спиной/. Приседание и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие быстроты; бег с ускорением 25-30м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта - 15-20м. Рывки скоростные движения на определённый сигнал. Ловля брошенного предмета из положения боевой стойки, то же в передвижении. Уход от брошенного мяча, - партнёр бросает мяч сзади в стенку.

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 руками и ногами, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах /динамическая, статическая, изометрическая, на тренажёрах и т.д./, шпагаты.

Упражнения для развития выносливости; Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с лёгкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции /кросс/.

Упражнения с использованием дополнительных средств (в условиях тренажерного зала) на развитие СФП: скоростно-силовые упражнения (на время 5 с, 10 с) на наклонной доске, скоростно-силовые упражнения (на гиперэкстензии), скоростно-силовые упражнения с отягощениями, поднятие отягощений на доске в упоре лежа от груди.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног, расстояние между стопами, положение колен, центр тяжести тела, положение рук. Шаги вперёд и назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, и положение туловища, рук, ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками /верхний, средний, нижний уровни/: передняя рука, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах руками. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивание в стойке, не изменяя центра тяжести и положения ног. Челнок, - движение вперёд, движение назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход в атаку и выход из неё. Выполнение входа и выхода с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой /голова, корпус/.

Кихон - основная базовая техника каратэ:

Разучивание стоек «хачиджи-дачи, мусуби-дачи, кибэ-дачи». Их последовательная смена с одной стойки в другую. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой /чоку-цуки/, гьяку-цуки, ой-цуки/. Разучивание техники удара ногой /маи-гери, маваси-гери, ёко-гери/; тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков /аге-уке, учи-уке, гедан-барай/, тоже, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приёмом по 30-69 секунд - 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, в три движения,

в два движения плюс маваси-гери, сбивы рук противника наружу и внутрь с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки /гьяку-цуки, ой-цуки/. Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, уход от этих атак и контратаки /подхват/. Изучение формальных комплексов /ката/: Гекисай №1, Гекисай №2.

А) Отработка отдельных элементов из ката.

Б) Отработка фрагментов ката – блоков.

В) Отработка ката полностью с остановками между блоками.

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении, то же в защите. Значение правильной стойки для лёгкого и быстрого передвижения. Уход от атаки ногой в сторону и блокировка с последующей контратакой. Повторные атаки, работая 2 номером, руками и ногами в различные уровни.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.

Выполнение контрольных нормативов по технической и физической подготовке проводится в середине и в конце учебного года в виде соревнований.

Выполнение контрольных нормативов по технической подготовке состоит из техники выполнения стоек, ударов руками и ногами, блоков на месте и в движении. Также проводятся соревнования по кумитэ.

**Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области
«теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней**

№ пп	Тематические разделы	Общий объем часов	Базовый уровень						Общий объем часов	Углубленный			
			Год обучения							Год обучения			
			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4
1.	История развития каратэ	12	2	2	2	2	2	2	12	2	2	4	4
2.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни		-	-	-	-	-	-	24	6	6	6	6
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	12	2	2	2	2	2	2		-	-	-	-
4.	Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	12	2	2	2	2	2	2					
5.	Основы гигиены. Умения и навыки.	32	2	2	4	4	10	10		-	-	-	-
6.	Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни.	42	2	2	5	5	14	14		-	-	-	-
7.	Основы здорового питания.	90	10	10	15	15	20	20					
8.	Этические вопросы спорта		-	-	-	-	-	-	24	6	6	6	6
9.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил		-	-	-	-	-	-	24	6	6	6	6
10.	Спортивные разряды (нормы, требования, условия)		-	-	-	-	-	-	32	6	6	10	10
11.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий вида спорта «Всестилевое каратэ» на обучающихся		-	-	-	-	-	-	40	10	10	10	10
12.	Основы спортивного питания		-	-	-	-	-	-	24	6	6	6	6
	Всего	200	20	20	30	30	50	50	180	42	42	48	48

**Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по
предметной области «Общая физическая подготовка»
для базового уровня и «Общая и специальная физическая подготовка»
для углубленного уровня**

№ пп	Тематические разделы	Общий объем часов	Базовый уровень						Общий объем часов	Углубленный			
			Год обучения							Год обучения			
			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4
1.	Общеразвиваю щие и общеподготовит ельные упражнения (ОРУ)	64	10	10	10	10	12	12	30	5	5	10	10
2.	Скоростно- силовые упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационно й способности	64	10	10	10	10	12	12	30	5	5	10	10
3.	Специальная психологическая подготовка		-	-	-	-	-	-	30	5	5	10	10
4.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно- силовых качеств	76	10	10	10	10	18	18	30	5	5	10	10
5.	Упражнения для развития специальной гибкости	58	10	10	9	9	10	10	50	10	10	15	15
6.	Упражнения для развития специальной (скоростной выносливости)	64	11	11	9	9	12	12	50	10	10	15	15
	Всего	326	51	51	48	48	64	64	220	40	40	70	70

Содержание программы БУС (НП) 3-4 года обучения

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Осуществление врачебного контроля в кружках. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия, ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных боев в секции в качестве старших судей, ассистентов и младших судей. Судейство городских, областных, республиканских соревнований в качестве секретарей, секундометристов, судей-информаторов.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение и место общей и специальной физической подготовки в процессе тренировки каратиста. Характеристика рекомендуемых средств, для повышения уровня общей и специальной физической подготовки. Дозировка нагрузки.

Практические занятия. Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, кролем на спине, брассом на 50—100 м без учета времени. Лыжный спорт. Бег на лыжах 2—5 км. Освоение техники бега, спуска с гор и поворотов.

Упражнения с использованием тренажеров (в условиях тренажерного зала): развитие выносливости с помощью велотренажера, гребли, укрепление мышц плечевого пояса с помощью гантелей, укрепление мышц пресса на наклонной доске (поднятие корпуса, поднятие ног), укрепление мышц спины (тренажер гиперэкстензия), отжимание в упоре лежа с использованием скоб (возвышенности), упражнения на развитие силы мышц.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч 7х7, хоккей. Подвижные игры: «День и ночь», «Разведчики», «Скакуны и бегуны», «Русская лапта», различные эстафеты с предметами.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного

предмета. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

Упражнения для преимущественного развития силы. Ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге — «пистолет». Выпрыгивание из глубокого седа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для преимущественного развития гибкости. Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания в выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой (правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара

Упражнения для преимущественного развития выносливости. Многократные повторения спаринговых приемов. Участие в учебных и соревновательных боях.

Упражнения с использованием дополнительных средств (в условиях тренажерного зала) на развитие СФП: скоростно-силовые упражнения (на время 5 с, 10 с) на наклонной доске, скоростно-силовые упражнения (на гиперэкстензии), скоростно-силовые упражнения с отягощениями, поднятие отягощений на доске в упоре лежа от груди.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена

Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практические задания.

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя.

Атака на подготовку противника (упражнение). Контратаки с оппозицией в верхний и средний уровень.

Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки.

Встречные атаки на атаку противника.

Защиты от прямых и повторных атак (обрабатывать в парах).

Отработка ударов ногами (маваси-гери, ёко-гери, май-гери) на различных уровнях.

Атаки с связыванием рук.

Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды боя.

Отработка ката и изучение расшифровки приемов (Бункай) по элементам и блоками. При исполнении ката особое внимание обратить на ритм дыхания. Изучение ката по элементам и блоками по 3-4 элемента.

Содержание программы БУС (НП) 5-6 года обучения

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Осуществление врачебного контроля в кружках. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия, ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных боев в секции в качестве старших судей, ассистентов и младших судей. Судейство городских, областных, республиканских соревнований в качестве секретарей, секундометристов, судей-информаторов.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение и место общей и специальной физической подготовки в процессе тренировки каратиста. Характеристика рекомендуемых средств, для повышения уровня общей и специальной физической подготовки. Дозировка нагрузки.

Практические занятия. Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, кролем на спине, брассом на 50—100 м без учета времени. Лыжный спорт. Бег на лыжах 2—5 км. Освоение техники бега, спуска с гор и поворотов.

Упражнения с использованием тренажеров (в условиях тренажерного зала): развитие выносливости с помощью велотренажера, гребли, укрепление мышц плечевого пояса с помощью гантелей, укрепление мышц пресса на

наклонной доске (поднятие корпуса, поднятие ног), укрепление мышц спины (тренажер гиперэкстензия), отжимание в упоре лежа с использованием скоб (возвышенности), упражнения на развитие силы мышц.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч 7х7, хоккей. Подвижные игры: «День и ночь», «Разведчики», «Скакуны и бегуны», «Русская лапта», различные эстафеты с предметами.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишени в ограниченный отрезок времени.

Упражнения для преимущественного развития силы. Ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге — «пистолет». Выпрыгивание из глубокого седа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для преимущественного развития гибкости. Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания в выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой (правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара

Упражнения для преимущественного развития выносливости. Многократные повторения спаринговых приемов. Участие в учебных и соревновательных боях.

Упражнения с использованием дополнительных средств (в условиях тренажерного зала) на развитие СФП: скоростно-силовые упражнения (на время 5 с, 10 с) на наклонной доске, скоростно-силовые упражнения (на гиперэкстензии), скоростно-силовые упражнения с отягощениями, поднятие отягощений на доске в упоре лежа от груди.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена

Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практические задания.

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя.

Атака на подготовку противника (упражнение). Контратаки с оппозицией в верхний и средний уровень.

Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки.

Встречные атаки на атаку противника.

Защиты от прямых и повторных атак (обрабатывать в парах).

Отработка ударов ногами (маваси-гери, ёко-гери, май-гери) на различных уровнях.

Атаки с связыванием рук.

Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды боя.

Отработка ката и изучение расшифровки приемов (Бункай) по элементам и блоками. При исполнении ката особое внимание обратить на ритм дыхания. Изучение ката по элементам и блоками по 3-4 элемента.

Предметная область «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня обучения

Методика формирования самоопределения юного волейболиста в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углублённом уровне образовательной программы.

Углубленный уровень – 1, 2 год обучения.

На **пропедевтическом** этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к обучающемуся в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностей сферы обучающегося (создание положительной мотивации); выявление способностей обучающегося к совершенствованию в виде спорта «волейбол», формирование знаний о спорте и требованиях, предъявляемых видом спортивной деятельности к обучающемуся.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могут осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление связано с выявлением способностей обучающегося к виду спорта «волейбол». Оно включает в себя диагностику

уровня физического развития и определение уровня развития физических качеств обучающихся.

Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером-преподавателем для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Тренер-преподаватель в своей работе использует аудиовизуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, обучающимся предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность, (родители – дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.п.

На **деятельностном** этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа является: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счёт спроектированных мероприятий, в процессе. Для их реализации внедряется: игровой метод, метод анализа, самоанализа,

самооценки, самопознания, соревновательный метод.

Углубленный уровень – 3, 4 год обучения.

Основной целью **стабилизационного** этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах.

Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применения полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией.

В работу тренера-преподавателя должны быть включены дополнительные мероприятия, помогающие обучающимся решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществляется анализ и самоанализ действий обучающихся в ходе учебной и соревновательной деятельности.

На **констатирующем** этапе осуществляется определение обучающимся вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями

и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта.

Задача данного этапа для обучающихся: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализуется модель и педагогические условия самоопределения обучающихся.

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности 1,2,3,4 годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- составление планов-конспектов учебных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- проведение учебных занятий.

Первые два-три года в планах занятий большее внимание уделяется:

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Правила соревнований

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Общая и специальная физическая подготовка Изучение и совершенствование техники и тактики Выполнение контрольных нормативов. В последующие годы план включает в себя: Правила соревнований

Основы методики обучения и тренировки. Инструкторская практика.

Планирование и построение спортивной тренировки Психологическая подготовка спортсмена Общая и специальная физ. подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики каратиста.

Выполнение контрольных нормативов.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ:

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, пульс, АД.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и

правила и их использования. Размер площадки /татами/. Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и её права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Судейство тренировочных и соревновательных боёв в качестве старших судей /рефери/, судей на площадках, на часах и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств, для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим резким отталкиванием вперёд с ударом рукой. Упражнения с партнёром, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры.

Упражнения с использованием тренажеров (в условиях тренажерного зала): развитие выносливости (с помощью велотренажера, гребли, эллипсоида), укрепление мышц плечевого пояса с помощью гантелей, укрепление мышц пресса на наклонной доске (поднятие корпуса, поднятие ног), укрепление мышц спины (тренажер гиперэкстензия), отжимание в упоре лежа с использованием скоб (возвышенности), упражнения на развитие силы мышц:

№п/п

Направленность

упражнений Краткое описание условий выполнения упражнения

1. Икроножные мышцы И.П. — стоя на плинте, груз (тренажер) на плечах. Подъем на носки. Сгибание и разгибание в голеностопном суставе выполняется медленно, без расслабления работающих мышц.

2. Сгибатели рук И.П. — сидя, руки широким хватом держат ручку блочного

тренажера. Тяга верхнего блока руками (сгибание) к шее и груди. Руки полностью не выпрямляются.

3. Мышцы живота И.П. — упор на предплечьях на тренажере, ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах. Поднимание согнутых ног (покачивания, без расслабления работающих мышц). Ноги полностью не разгибаются.

4. Разгибатели рук И.П. — лежа на скамейке, штанга на стойках. Жим штанги широким хватом. Руки полностью не разгибаются и не сгибаются.

5. Мышцы спины И.П. — лежа на бедрах на римском стуле, руки за головой, в руках отягощение. Сгибание и разгибание туловища (покачивания, без расслабления работающих мышц).

6. Передняя поверхность бедра И.П. — стоя, штанга на плечах. Выполняются полуприседы, ноги полностью не разгибаются и не сгибаются.

7. грудные мышцы И.П. — сидя, руки упираются в ручки блочного тренажера. Сведение согнутых рук с сопротивлением тренажера, без расслабления работающих мышц.

8. Мышцы спины И.П. — сидя, руками держимся за ручку блочного тренажера. Тяга нижнего блока к груди («гребля»), без расслабления работающих мышц.

9. Задняя поверхность бедра И.П. — лежа на животе, голеностопный сустав упирается в валик блочного тренажера. Сгибание голени. Ноги полностью не разгибаются.

10. Мышцы живота И.П. — лежа на спине, ноги согнуты, руки вперед, в руках отягощение. Поднимание и опускание туловища.

11. Дельтовидные мышцы И.П. — стоя, гиря в руках перед грудью. Поднимание и опускание согнутых рук.

12. Мышцы живота И.П. — лежа на спине. Одновременное поднимание туловища и ног «складной ножик».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА.

Упражнения для развития быстроты: Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений /шаги, выпады и т.д./ Выполнение ударов руками, ногами с максимальной скоростью /в воздух, на снарядах/. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте, с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперёд-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнения для развития силы: Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с

дополнительным отягощением. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лёжа. Упражнение «склепка». Подтягивания на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения финальной фазы в промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: Из положения в глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую стороны. Использование метода многократного растягивания. Метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статистических упражнений на гибкость / на основе асан хатха-йоги/.

Упражнения для развития выносливости. Применяют специальные, и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности в основном рекомендуется выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 серий по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действиях, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждая серия. Всего следует выполнить 5-6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30-70% от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс -3-6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Упражнения с использованием дополнительных средств (в условиях тренажерного зала) на развитие СФП: скоростно-силовые упражнения (на время 5 с, 10 с) на наклонной доске, скоростно-силовые упражнения (на гиперэкстензии), скоростно-силовые упражнения с отягощениями, поднятие отягощений на доске в упоре лежа от груди.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ:

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи развитием каратэ. Качественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Отработка ката– блоками и полностью, с закрытыми глазами, в разные

стороны. Отработка расшифровки приемов ката (Бункай) . Изучение ката – по элементам, блоками, полностью.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки тоже в движении. Выпады различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанциях. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваси-гери, ура-маваси-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты /обманные действия/. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Знакомство с подсечками /аси-барай/, - изучение простейших видов. Контратаки /подхват/, работа 1,2 и 3 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спаринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

Упражнения с использованием дополнительных средств (в условиях тренажерного зала) на развитие СФП: скоростно-силовые упражнения (на время 5 с, 10 с) на наклонной доске, скоростно-силовые упражнения (на гиперэкстензии), скоростно-силовые упражнения с отягощениями, поднятие отягощений на доске в упоре лежа от груди и др.

Круговые тренировки – эффективный метод тренировки выносливости, это высокоинтенсивный метод, который применяется для повышения выносливости. Круговая тренировка состоит из силовых упражнений на тренажерных комплексах. Один круг состоит из нескольких упражнений (6-10) на разные части тела, которые выполняются последовательно друг за другом по 1 подходу. Каждое упражнение имеет определенное число повторений или выполняется за определенный промежуток времени. Между упражнениями одного круга совершаются небольшие периоды отдыха (примерно 30 с.), более длительный перерыв делается после завершения каждого круга (2-3 мин.). За одну тренировку прорабатываются все основные мышечные группы тела (каждое упражнение на отдельную группу), одно занятие может включать от 2 до 6 кругов, общая продолжительность 30-60 минут. Круговые тренировки могут носить волновой характер (слабая, средняя и высокая). Интенсивность увеличивается по мере роста числа кругов, повторений и укорочения периодов отдыха.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ:

По технической подготовке оцениваются техника выполнения движения с ударами рук и ног и приёмов из пройденного материала. Отработка серии на снарядах.

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Разработка конспекта-занятия	12	12	18	18
2.	Проведение учебных занятий	10	10	10	10
3.	Анализ учебного занятия	10	10	10	10
4.	Проектная деятельность	10	10	10	10
	Всего	42	42	48	48

**Перечень тематических разделов и объёмы программного материала
по предметной области «Вид спорта» для базового и углубленного
уровней**

№ пп	Тематическ ие разделы	Общий объем часов	Базовый уровень						Общий объем часов	Углубленный			
			Год обучения							Год обучения			
			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4
1.	Техническая подготовка	114	20	20	17	17	20	20	68	16	16	18	18
2.	Тактическая подготовка	100	15	15	15	15	20	20	64	14	14	18	18
3.	Интегральна я подготовка	56	10	10	8	8	10	10	62	14	14	17	17
4.	Комплексы специальных физических упражнений	90	15	15	13	13	17	17	64	14	14	18	18
5.	Участие в физкультурны х и спортивных мероприятиях	74	10	10	10	10	17	17	126	28	28	35	35
6.	Основы судейства		-	-	-	-	-	-	48	12	12	12	12
	Всего	434	70	70	63	63	84	84	432	98	98	118	118

3.3. Вариативная часть программы

В программе включены вариативные предметные области, которые предусматривают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательных и вариативных предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по

каждой предметной области.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путём проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Эффективность подготовки волейболистов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовкой обучающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Различные виды спорта и подвижные игры

Большую роль в формировании физических качеств, необходимых для волейболиста играют различные виды спорта и подвижные игры, необходимые для развития быстроты, ловкости, координации движений и общей выносливости. Бег – один из распространённых и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) обучающиеся могут заниматься бегом, лыжным спортом. На первых этапах занятий совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении её продолжительности. В начале занятия длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно её увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнёров и полет

мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приёмам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, заслоны, блоки.

Для достижения мастерства в волейболе важен уровень физического развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по волейболу являются наиболее действенным средством развития всех выше перечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходит на высоком эмоциональном уровне. Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике, и в тактике.

Игровые упражнения и их разновидности:

Игры – упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определённых заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приёмов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добегит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряжённого внимания, сообразительности, координации движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни упражнения предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Темы занятий для теоретической подготовки.

1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Состояние и развитие каратэ в России

История развития каратэ в мире и нашей стране. Достижения спортсменов по каратэ России на мировой арене. Количество занимающихся каратэ в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Федерация каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ, спортивных клубов, национальных сборных команд. Права и обязанности спортсмена.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Костная система и её функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма спортсмена. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробный процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно -сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях. До врачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

8. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки.

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Методы целостного упражнения и избирательного направления упражнения. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Урок как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Планирование нагрузки в микроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учёт в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития в каратэ. Показатели работы сердца. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая кривая.

10. Основы техники каратэ и техническая подготовка

Основные сведения о технике каратэ, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приёмов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основы тактики и тактическая подготовка

Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства в каратэ. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости в каратэ. Три группы тактической направленности действий каратэ. Характеристика наступательных действий в каратэ. Содержание действий каратиста в контратаке. Атака как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные моменты атаки. Основные наступательные средства в каратэ. Содержание боевых действий и приёмов каратиста при бое на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика и содержание тактических приёмов в оборонительных действиях каратиста. Методы изучения противника. Методы определения силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие человека. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований.

12. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по каратэ на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Члены судейской бригады. Их роль в организации и проведении соревнований.

13. Единая всероссийская спортивная классификация

Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ. Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению

соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно составлять занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Уметь составить конспект и провести разминку в группе. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приёмов у товарища. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Уметь составить конспект урока и провести занятие с группой в общеобразовательной школе.

Уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям. Уметь руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

Уметь составить положение для проведения первенства школы по каратэ.

Уметь вести протокол поединков «кумитэ» и выступлений по ката. Участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером.

Судейство учебных поединков на татами (самостоятельно).

Участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата.

Уметь судить поединки «кумитэ» и выступления по «ката» в качестве рефери.

Выпускник спортивной школы должен получить судейское звание «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачёт или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе

Судейская подготовка

На углубленном уровне одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в волейболе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Для воспитания начальных инструкторских навыков обучающиеся поочерёдно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. Для этого тренер-преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся в группе.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, раздевалок, душевых;
- татами;
- зеркала;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем для выполнения упражнений;
- организация систематического медицинского контроля

Развитие творческого мышления

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчётливо возрастают требования к умственной деятельности обучающихся, неотъемлемым компонентом которой являются креативные способности.

Своеобразие творческой деятельности в учебном процессе заключается в том, что обучающийся проявляет себя, как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в группе, команде необходимо ставить общие (коллективные) цели. Таким образом, личные цели обучающегося должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность – важнейший механизм развития, как личности, так и общества.

Акробатические упражнения

Для развития гибкости, координации движений, быстроты, общей выносливости на занятиях рекомендуется включать разнообразные акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперёд в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперёд, назад и в стороны в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты в стороны и вперёд; длинный кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнёра. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперёд, назад. Лазание по канату (в два и три приёма). Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°, 720°, с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Практические занятия. Комплекс упражнений.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки с выполнением по сигналу определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга). Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий.

3.6. Объёмы учебных нагрузок

год обучения	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Базовый уровень					
1	3	2x2x2	6	42	252
2	3	2x2x2	6	42	252
3	3	2x2x2;	6	42	252
4	3	2x2x2;	6	42	252
5	4	2x2x2x2;	8	42	336-420
6	4	2x2x2x2;	8	42	336-420
Углубленный уровень					
1	4	3x3x2x2	10	42	420
2	4	3x3x2x2	10	42	420
3	5	2x3x2x3x2	12	42	504
4	5	2x3x2x3x2	12	42	504

3.4. Методы выявления и отбора одарённых детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки.

Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме

детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

В ДЮСШ тренеры-преподаватели должны проводить мониторинг достижений обучающихся, вести личные карточки, отслеживать динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Информация о достижениях, обучающихся должна быть размещена на сайте ДЮСШ.

3.5. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Обучающиеся обязаны:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с действующим законодательством,
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, реализующим образовательную программу, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка;

Обучающиеся обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допингконтроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
2. При плохом самочувствии участника соревнований сообщить об этом судье соревнований и прекратить его участие в спортивных соревнованиях.
3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований

1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
2. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и оборудование.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий, дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования), непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель (педагог дополнительного образования) обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий, соревнований, некачественное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп обучающихся в зале, на площадке; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учёт состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само-страховки, неправильное её применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и

совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажёрные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жёсткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жёсткие маты). Причиной травм может явиться плохое снаряжение обучающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов,).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запылённость, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза).

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьёзному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях обучающихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером-преподавателем, педагогом дополнительного образования и обучающимся врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев - это нарушения правил, обязательных при проведении учебных занятий и соревнований.

В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, педагогами дополнительного образования, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности на занятиях;
- обязательное включение в каждое занятие упражнений по само-страховке, страховке и оказанию помощи при выполнении различных упражнений и

технических действий;

- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику и т.п.).

4. Воспитательная и профориентационная работа

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, преподаватель должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше преподаватель будет знать своего ученика, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который можно было бы решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого - оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев, при обсуждении книг, отдельных статей и т.п.).

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившимся спортсменам вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу с ними. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсмену, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием юношей-новичков, выполнивших разряд, в группу разрядников; занесение фамилии отличившегося юноши в книгу "Настоящий спортсмен секции" и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником преподавателя; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; несмотря ни на какие успехи, не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях и т.д.

Скромность - одно из важнейших качеств юноши-спортсмена. Она основана на строгой требовательности к себе. Но скромность не должна приводить спортсмена к застенчивости, неверию в свои силы. Скромность не исключает, а, наоборот, предполагает активность, творческий подход к занятиям и т.п.

В коллективе прививается чувство уважения и бережного отношения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у юношей надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, чемпионов олимпийских игр и первенств мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

Положительную роль в сплочении играет его актив. Из числа занимающихся надо избрать бюро секции, судейскую комиссию и редколлегию. Вокруг актива постепенно формируется весь коллектив. И от того, насколько продуманно был избран актив, зависит лицо всего коллектива.

При хорошем активе преподаватель может поручать старшим юношам

провести соревнование для младших или учебно-тренировочное занятие, а также другие мероприятия.

Такие задания активизируют юношей, способствуют развитию самостоятельности, позволяют оценить свои действия. Ценность таких заданий заключается не только в том, что такие задания способствуют укреплению юношеского коллектива. Все задания, особенно в первое время, преподаватель должен контролировать, а затем подробно разбирать.

Воспитательная работа преподавателя осуществляется главным образом в процессе занятий борьбой. Одной из задач на этих занятиях является воспитание сознательной дисциплины. Этому способствует активность и стремление юношей к личному умственному и физическому совершенствованию. Сознательное отношение к занятиям помогает быстрее усвоить новый и совершенствовать пройденный материал. На воспитание сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение занятий. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Однако имеют место случаи, когда юноша опоздал, нарушил во время занятий дисциплину, был невнимателен к заданию преподавателя и мешал проводить занятия. Нарушителя дисциплины следует предупредить, а при повторении обсудить всем коллективом, вплоть до временного отстранения от занятий. Тренер не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого, нарушения дисциплины.

В зависимости от степени нарушения дисциплины ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишь права посещения занятий на определенный срок, лишь права участия в соревнованиях и применить как крайнюю меру исключение из секции. Применяемая мера наказания достигает своей цели в том случае, если юноша осознает свой проступок, прочувствует его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснением и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

В воспитательной работе преподавателю хотя и приходится прибегать к мерам наказания, но основное внимание он должен сосредоточить на положительных примерах. С целью поощрения он может применить одобрение, например "так", "правильно". Следующая степень поощрения - это похвала, которая выражается словами: "хорошо", "молодец", "объявляю благодарность". И, наконец, награда в виде грамоты, значка, кубка и т.п. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии юноши на доску лучших спортсменов коллектива.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей юношей. Одна и та же

воспитательная мера может дать различные результаты. Так, поощрение за хорошее выступление на соревнованиях для одного юноши (читать юноши и/или девушки) будет стимулом к дальнейшему совершенствованию, для другого - к самолюбованию, зазнайству. Отсюда юношу, предрасположенного к самолюбованию и зазнайству, нужно поощрять в самых скромных тонах. То же самое можно сказать и о порицании: например, одному следует его делать перед строем, другому наедине.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы юноши не замечали, что их постоянно воспитывают. К этому должен стремиться преподаватель. Воспитание путем нудных нравоучений дает лишь отрицательный результат.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией и строгим проведением в жизнь правил соревнований.

Одна из задач, которая стоит перед преподавателем, - это научить юношей организованности. Для этого, помимо регулярного посещения занятий, своевременной явки на них, выполнение указаний тренера во время занятий, юноша должен следить за своей спортивной формой, подготовкой и уборкой инвентаря, за соблюдением чистоты в зале. Особое внимание юноши следует обратить на бережное отношение к инвентарю и оборудованию, так как им будет пользоваться не только он, но и многие другие, желающие заниматься каратэ.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря в нем способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у юношей правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, юноша должен систематически и много трудиться. Для этого необходимо развивать у него трудолюбие. Преподаватель должен всячески поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Преподаватель должен поощрять успехи юношей не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности. Юношей следует приучать и к такому труду, как чистка ковра, починка чучел, покрышек, изготовление инвентаря (гимнастические палки, городки и пр.) и т.д.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит преподавателю. Если он имеет авторитет у занимающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому преподаватель должен быть сам во всем примером, проводить занятия строго по расписанию, хорошо владеть методом слова и уметь четкой, образцово показывать. Если же он сам опаздывает на занятия, то он никогда не добьется хорошей посещаемости от своих учеников.

Преподаватель должен уметь также интересно, правильно и

эмоционально проводить урок, чтобы занимающиеся на занятиях имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать его авторитет. Чтобы завоевать авторитет у своих учеников, преподаватель должен постоянно совершенствоваться, быть в курсе всего нового, что есть в спортивной борьбе и в других видах спорта, а также в смежных дисциплинах: физиологии, психологии, анатомии и др.

Преподавателю надо умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать задания, которые дает своим ученикам. Если упражнение окажется юноше не под силу, он может потерять веру в себя и свои силы.

В процессе воспитания первое время юношам приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

Воспитывая у каратиста смелость, решительность и стремление к разумному риску, необходимо заботиться и о том, чтобы в течение всего поединка он был максимально бдительным, внимательно следил за действиями противника и каждый раз быстро и правильно оценивал складывающуюся обстановку схватки.

Особенно благоприятно влияет на совершенствование волевых качеств участие спортсмена в соревнованиях. Боевая обстановка, присутствие зрителей предъявляют к спортсмену повышенные требования, увеличивают чувство ответственности, заставляют мобилизоваться, проявлять максимум способностей.

Волевые качества спортсмена, редко участвующего в соревнованиях, избегающего их, как правило, уступают волевым качествам того, кто часто выходит на ковер перед судьями и зрителями. Иногда спортсмен, прекрасно проводящий самые трудные схватки в процессе тренировок, не выдерживает обстановки соревнований и выступает гораздо ниже своих возможностей. Такого спортсмена рекомендуется чаще включать на тренировках в контрольные схватки, где обстановка предельно близка к условиям соревнований. Ему полезно также участвовать в показательных выступлениях, чтобы привыкнуть к ведению схватки в присутствии зрителей.

Для воспитания настойчивости, выдержки, самообладания и упорства эффективным средством являются упражнения, связанные с преодолением усталости. Например, спортсмену дается задание: бороться в высоком темпе на последних минутах схватки, когда он испытывает чувство усталости: вести более продолжительную, чем на соревнованиях, схватку; найти в себе силы активно вести борьбу в высоком темпе в третьем периоде схватки со свежим партнером; условно объявляется, что спортсмен проигрывает на последних минутах один или два балла, и дается задание во что бы то ни стало отыграть потерянное либо добиться преимущества. Полезно давать задание занимающимся уходить из критического положения.

Положительно сказывается на воспитании выдержки, настойчивости и упорства внесение в учебно-тренировочный процесс соревновательных элементов. Так, например, выполняя упражнение на "заявку" (кто сумеет большее число раз повторить упражнение), максимально мобилизуется, стремится преодолеть усталость, чтобы не отстать от товарищей, добиться поставленной цели.

Воспитывая у спортсменов качество выдержки и самообладания, важно привить умение сохранять спокойствие и правильную линию поведения при неудаче или неожиданном успехе, при различном отношении со стороны судей и зрителей. Достижение высоких спортивных результатов немыслимо без затраты большого труда. Поэтому первостепенное значение приобретает воспитание спортивного трудолюбия. Оно выражается в готовности к выполнению всех учебных заданий и преодоления трудностей тренировочной работы. Необходимо разъяснить спортсмену, что только систематический и упорный труд поможет ему улучшить свою подготовленность и добиться намеченной цели.

Основной (в большинстве случаев единственной) причиной того, что у спортсмена из года в год повторяются одни и те же недостатки, является неумение мобилизовать себя на преодоление трудностей, нежелание настойчиво и упорно трудиться.

Если в процессе тренировок занимающийся осваивает лишь легкие технические действия (элементы), не утруждает себя кропотливой работой над устранением недостатков, уходит от совершенствования приемов, контрприемов и защищает в трудных условиях схватки, упускается возможность воспитания настойчивости, упорства, решительности и других волевых качеств.

Для воспитания самостоятельности, активности и инициативы необходимо постепенно заботиться о расширении теоретических и методических знаний и спортсменов. Следует привлекать спортсменов к активному участию во время анализа соревнований, разбора техники. С этой же целью необходимо ученикам самостоятельно выполнять доступные им задания по проведению занятий, выполнению упражнений, составлению планов тренировки, технических планов схватки, наблюдению за боем товарищей, с тем чтобы потом сделать им замечания по схватке. Важно также выработать навыки к ведению дневника тренировки и самоконтроля.

Немалый ущерб совершенствованию волевых качеств приносит излишняя опека тренера. О какой инициативе, решительности в проведении действий можно говорить, если спортсмен привык к тому, что все трудные вопросы за него решает тренер, если выход из трудных положений подсказывает тренер? Необходимо предоставить достаточную самостоятельность и активность спортсменам, особенно старших разрядов.

В значительной степени совершенствование воли достигается самовоспитанием. Спортсмен должен быть глубоко убежден в необходимости

всячески стремиться развивать ее.

Показателем воспитательных усилий тренера служит поведение его учеников в обществе. Следует подчеркнуть., что успех воспитания будет зависеть от совместных усилий преподавателя, родителей и школы. Поэтому тренеру надо установить и держать постоянную связь с родителями и школой.

Для установления контакта с родителями преподавателю необходимо провести собрание с ними. На этом собрании следует объяснить задачи секции, охарактеризовать значение режима, рассказать о том, чем могут помочь родители, договориться о совместных требованиях к ребятам и т.д. Контакт со школой следует осуществлять путем посещения школы, проверки дневников, приглашения учителей на соревнования и т.д.

Приведем ориентировочный план-график воспитательных мероприятий, который должен корректироваться с учетом года обучения спортсменов в ДЮСШ, происходящих важнейших событий стране и мире и конкретных ситуаций.

Примерный план- график воспитательной работы.

№п.п.	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Торжественная церемония приема новичков в ДЮСШ	Сентябрь
2.	Вечер на тему: «Давай знакомиться»	Сентябрь
3.	Краткий диспут на тему: «Подвиг в наше время»	Октябрь
4.	Беседа «Твой любимый спортсмен»	Ноябрь
5.	Встреча Нового года	Декабрь
6.	Беседа: «Значимый человек в твоей жизни»	Январь
7.	Диспут на тему: « Что бы ты изменил в нашей жизни»	Февраль
8.	Торжественный вечер: «Поздравляем женщин»	Март
9.	Культпоход в кино, обсуждение фильма	Апрель
10.	Встреча с участниками Великой отечественной войны	Май
11.	Посещение мемориальных памятников.	Май
12.	Диспут на тему: «Как бы поступил ты?»	Июнь
13.	Подведение итогов за учебный год обсуждение достижений	Июнь
14.	Встреча с родителями	В теч. года
15.	Беседа на тему: «Личностная и общественная гигиена»	Июнь
16.	Диспут: «Что такое спортивная звезда?»	Июнь

Основные направления воспитательной работы

№ п/п	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям образовательной организации	Выпуск стенгазет, статей о жизни ДЮСШ, её педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
3.	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы
4.	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил). Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглые столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»; оформление стендов, брошюр,

		травматизма	иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее
5.	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учащихся общеобразовательных школ. Приобщение к общественно-полезному труду	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение учебных занятий, физкультминуток, флэш-мобов, акций и прочее. Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря
6.	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся	Беседы, праздники
7.	Развитие исследовательского потенциала	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные проекты, конференции в области спорта
8.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), обучающихся, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино

Профориентационная работа

Профориентационная работа с обучающимися должна проводиться с целью создания условий для их осознанного профессионального самоопределения, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Цели профориентационной работы:

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учётом требований рынка труда.

Основными задачами по профориентационной работе с обучающимися являются:

- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя;
- выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у обучающихся;
- воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе обучающимися профессионального жизненного пути;
- анализ возможностей и способностей обучающихся (формирование потребности в основании и оценке качеств и возможностей личности).

Для решения этих задач педагог в своей деятельности может использовать разнообразные формы и методы организации учебно-воспитательной работы, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в ДЮСШ может осуществляться в различных формах: беседах, тематических вечерах, лекториях, круглых столах, мастер-классов, собраний, экскурсий в институты физической культуры, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, встречах с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны, просмотров кинофильмов, телепередач о спорте, беседах о значении физической культуры и др.

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы

Информирование о профессиях и путях её получения.

Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного выбора. Показателем достаточности информации будет являться ясное представление обучающимся требований профессии к человеку, конкретного места её получения, потребностей общества в данных специалистах;

Потребность в обоснованном выборе профессии.

Показателем сформированности потребности в обоснованном выборе профессии - будет являться самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое), пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

Уверенность обучающихся в социальной значимости труда - сформированное отношение к труду, как к жизненной ценности.

Степень самопознания обучающегося.

От того насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора.

План воспитательной и профориентационной работы с обучающимися должен содержать:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий.
- В таблице 14 показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Таблица 14

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий
2.	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	
3.	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации,

4.	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.);
-----------	--	---	--

Основные направления профориентационной работы

5. Система контроля и зачётные требования

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система контрольно-тестовых упражнений, которые последовательно охватывают весь период обучения по предпрофессиональной программе базового и углубленного уровней.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;
- определение уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объёмах учебной работы в период обучения.

Контроль освоения обучающимися материала образовательной программы осуществляется систематически тренером-преподавателем.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебные занятия;
- соревнования;
- выполнение комплексов контрольных упражнений по ОФП и СФП;
- тестирование по освоению теоретической части образовательной программы.

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем. Проведение аттестации можно провести в течение 2-3 учебных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у обучающихся уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются обучающимися после 15- 20-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности: скоростные; скоростно-силовые; координационные; гибкость; силовые; к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом могут выполняться каждым обучающимся до трёх раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение одного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, обучающимися примерно одинакового уровня подготовленности.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в следующей последовательности:

- техника нападения;
- техника защиты;
- техника контр атаки;
- бросковая техника.

На выполнение каждого тестового задания предоставляются две контрольные попытки.

Регистрируется лучший результат.

По окончании каждого года обучения на базовом уровне, обучающиеся проходят промежуточную аттестацию. По окончании 2 и 4 года углубленного обучения, обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, на сколько оптимально соотношение объёма и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по общей физической, специальной и технической подготовке является их.

Инструментом мониторинга являются контрольно- тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце каждого года обучения. В конце второго и четвёртого года (май месяц) обучения на углубленном уровне проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд района, региона, России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачёт могут засчитываться, в том числе, результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета ДЮСШ обучающиеся - члены сборных команд района, региона и России могут быть освобождены от промежуточной и (или) итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением по итоговой аттестации ДЮСШ.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором ДЮСШ с учётом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

Для всех обучающихся по индивидуальному учебному плану сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяются индивидуальным учебным планом.

Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.

Обучающиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учёт их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой является: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования.

Средства: контрольно-тестовые упражнения.

**Контрольно-тестовые упражнения по предметной области
«Общая и специальная физическая подготовка»**

Год обучения	ОФП, СФП									
	Бег 30 м. (сек.)		Отжимание в упоре лежа		Пресс за 30 с.		Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 5х6 (сек)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Базовый уровень										
1 год	6,5	7,0	15	12	20	15	135	125	13,0	13,5
2 год	6,4	6,9	22	20	23	20	140	130	12,8	13,0
3 год	6,3	6,8	34	23	25	23	145	135	12,7	12,8
4 год	6,2	6,7	36	25	27	25	150	140	12,6	12,7
5 год	6,1	6,6	38	28	29	27	155	145	12,4	12,5
6 год	6,0	6,5	40	32	30	29	160	150	12,2	12,4
Углубленный уровень										
1 год	5,7	6,3	42	34	32	30	165	160	12,0	12,3
2 год	5,6	5,9	44	36	34	32	175	165	11,8	12,2
3 год	5,5	5,8	46	38	36	34	180	175	11,7	12,1
4 год	5,4	5,7	48	40	38	36	185	180	11,5	12,0

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области «Вид спорта»

Год обучения	Удар задней рукой в мешок (гьяки-цки), 10сек/раз	2-х или 3-х ударная комбинация (двойка или тройка), 20сек/раз	Удар передней ногой в мешок (маваши-рен-гери-дзедан), 20сек/раз	цки + маваши-гери/ура-маваши-гери, (20сек/раз	Удар задней рукой с последующим броском 20сек/раз
	юн дев	юн дев	юн дев	юн дев	юн дев
1 год	10	5	12	6	2
2 год	15	8	14	10	4
3 год	17	10	16	14	6
4 год	19	12	20	18	8

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной (итоговой) аттестации

Вид спорта – Всестилевое каратэ, уровень и год обучения ____ (например Б 6),
кол-во обучающихся в группе _____, тренер-преподаватель

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 ____ г

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области
«Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Контрольно-тестовые упражнения <i>Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или 5</i>										<i>Средний бал</i>
		Бег на 30 м, с	<i>Баллы</i>	Челночный бег 5 х 6 м, с	<i>Баллы</i>	Отжимания	<i>Баллы</i>	Прыжок в длину с места, см	<i>Баллы</i>	Пресс за 30 с.	<i>Баллы</i>	
1												
2												

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области «Вид спорта»

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Контрольно-тестовые упражнения <i>Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или 5</i>												
		Удар задней рукой в мешок (гьяки-цки), 10сек/раз	<i>Баллы</i>	2-х или 3-х ударная комбинация (двойка или тройка), 20сек/раз	<i>Баллы</i>	Удар передней ногой в мешок (маваши-рен- гери-дзелан). 20сек/раз	<i>Баллы</i>	Цки + маваша гери/ура-маваши-гери, (20сек/раз	<i>Баллы</i>	Удар задней рукой с последующим броском	<i>Баллы</i>			
1														
2														
														Кол-во соревнований, в которых принял участие обучающийся

**Результаты
тестирования по освоения теоретической части программы**

№ п/ п	Ф.И.О. Обучающегося	Результат тестирования (кол-во баллов)
1.		
2.		

Результаты промежуточной (итоговой) аттестации

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Результат аттестации (кол-во баллов)	Вывод по итогам аттестации
1			
2			

Председатель комиссии _____

Члены комиссии _____

Примечание

В выводе должно быть указано одно из следующих утверждений:

- перевести на год обучения с указанием уровня;
- оставить на повторное обучение;
- выдать документ об окончании обучения
- отчислить из ДЮСШ.

**5.1. Перечень тестов (вопросов) освоения теоретической части
Программы по текущему контролю, при прохождении промежуточной
или итоговой аттестации для базового уровня усвоения теоретической
части программы**

1. Что такое каратэ
2. История развития каратэ
3. Какие школы (стили каратэ) знаете?
4. Что означает слово «каратэ»?
5. Родина каратэ?
6. Как на Окинаву попали боевые искусства?

7. Когда Япония присоединила к себе Окинаву и как это отразилось на развитии каратэ?
8. Кто из современных мастеров помог правительству Японии включить каратэ в систему физического воспитания школ и поэтому он считается Отцом Современного Каратэ?
9. Кто основатель вашего стиля каратэ?
10. Что такое ITKF?
11. Как называется ваша школа каратэ?
12. Как называется ваш клуб?
13. Когда и где будет или было представлено каратэ как олимпийский вид спорта?
14. Какие соревновательные дисциплины существуют в каратэ?
15. Какие основные цели изучения каратэ?
16. Что такое «ката»?
17. Что такое «кихон»?
18. Что такое «кумитэ»?
19. Что такое «бункай»?
20. Какие основные технические приемы существуют в каратэ?
21. Какое место в каратэ занимает этикет и дисциплина?
22. Экипировка в каратэ.
23. Режим дня юного каратиста.
24. Основы закаливания организма.
25. Основы здорового образа жизни.
26. Особенности режима питания.
27. Основы гигиены.
28. Правила техники безопасности во время занятий
29. Правила техники безопасности на соревнованиях.
30. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях.
31. Значение разминки в подготовке организма
32. Врачебный контроль и самоконтроль.
33. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
34. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю
35. Судейская терминология.

Перечень тестов (вопросов) освоения теоретической части Программы по текущему контролю, при прохождении промежуточной или итоговой аттестации для углубленного уровня усвоения теоретической части программы

1. Что такое каратэ?
2. Какие школы (стили каратэ) знаете?
3. Что означает слово «каратэ»?
4. Родина каратэ?
5. Как на Окинаву попали боевые искусства?
6. Когда Япония присоединила к себе Окинаву и как это отразилось на развитии каратэ?

7. Кто из современных мастеров помог правительству Японии включить каратэ в систему физического воспитания школ и поэтому он считается Отцом Современного Каратэ?
8. Кто основатель вашего стиля каратэ?
9. Что такое ITKF?
10. Как называется ваша школа каратэ?
11. Как называется ваш клуб?
12. Когда и где будет или было представлено каратэ как олимпийский вид спорта?
13. Какие соревновательные дисциплины существуют в каратэ?
14. Какие основные цели изучения каратэ?
15. Что такое «ката»?
16. Что такое «кихон»?
17. Что такое «кумитэ»?
18. Что такое «бункай»?
19. Какие основные технические приемы существуют в каратэ?
20. Какое место в каратэ занимает этикет и дисциплина?
21. Экипировка в каратэ.
22. Режим дня юного каратиста.
23. Основы закаливания организма.
24. Основы здорового образа жизни.
25. Особенности режима питания.
26. Основы гигиены.
27. Правила техники безопасности во время занятий
28. Правила техники безопасности на соревнованиях.
29. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях.
30. Значение разминки в подготовке организма
31. Врачебный контроль и самоконтроль.
32. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
33. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю
34. Судейская терминология.
35. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
36. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий.
37. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов обучающимися.
38. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
39. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.
40. Этические вопросы спорта.

**Методические указания по организации промежуточной
(по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации**

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы)

аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты обучающихся определяются задачами этапа (периода) их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные тесты предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся и являются приоритетными на всех годах обучения.

4. Контроль обучения проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся волейболом. Значимость текущего контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения ДЮСШ.

При проведении промежуточной (итоговой) аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные тестовые упражнения указаны для соответствующего уровня и года обучения, и их успешная сдача даёт право перейти на следующий год обучения.

Ежегодно приказом по ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации (промежуточной и итоговой) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из ДЮСШ.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи промежуточной аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год обучения переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по установленным предметным областям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного года обучения (но не более одного раза), либо данный учащийся

отчисляется из ДЮСШ как не сдавший промежуточную аттестацию.

Для досрочного перехода на соответствующий уровень и год обучения необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации для этого уровня и года обучения.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области:

- **теория и методика физической культуры и спорт;**
- **общая физическая и специальная подготовка;**
- **вид спорта.**

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Проводится устный экзамен (тесты) по пройденным темам.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

3. Вид спорта.

Используют комплексы контрольных упражнений по технической и тактической подготовке.

Предельные значения баллов промежуточной или итоговой аттестации

Характеристика показателя	Общее количество баллов
Учащийся достаточно хорошо овладел знаниями и практическими умениями, переведён на следующий год обучения.	12-15
Учащийся не полностью овладел знаниями и практическими умениями, переведён на следующий год обучения	9-11
Учащийся частично овладел знаниями и практическими умениями и имеет неудовлетворительный бал по одному из предметных областей, оставлен на повторное обучение на данном году обучения.	

При получении учащимся среднего отрицательного балов хотя бы по одну из предметных областей, он не может быть переведён на следующий год обучения

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации учащемуся (выпускнику) выдаётся документ, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

5.2. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы среди обучающихся обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах и внедрение этих правил в учебный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию обучающихся актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям у обучающихся нравственных качеств «ФэйрПлэй», овладения знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты обучающегося;
- обучить основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования обучающихся.

Всероссийская Федерация Волейбола (ВФВ) активно борется с допингом на всех уровнях. В области борьбы с применением запрещённых препаратов тесно сотрудничает с РУСАДА и ВАДА.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких Правил. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещённую субстанцию, или её метаболиты, или маркёры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Тестирование несовершеннолетних проводится на общих основаниях, установленных Международным стандартом по тестированию и расследованиям. Согласие родителей и законных представителей несовершеннолетнего на допинг- контроль считается полученным в силу их согласия на участие несовершеннолетнего в спорте.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на

которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличённых в применении допинга;

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

ДЮСШ осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

5.3. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала

Экипировка

№ п/п	Наименование экипировки	Кол. на чел.	Год обучения / расчётная ед. шт./пар									
			1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год
1.	Костюм ветрозащитный	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
3.	Каратеги (кимоно)	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
4.	Кроссовки легкоатлетические		-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Капа защитная					1	1	1	1	1	1	1
6.	Шлем					1	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки для поединков					1	1	1	1	1	1	1
8.	Раковина или бандаж		-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Нагрудник (женский)						1	1	1	1	1	1
10.	Щитки на голень					1	1	1	1	1	1	1
11.	Жилет защитный					1	1	1	1	1	1	1
12.	Пояса красный и белый		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Сумка спортивная	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/ п	Наименование	Ед. изм.	Кол. изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Татами 8х8	ком.	2
2.	Груши боксерские	штук	4
3.	Макивары	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование			
1.	Лапы боксерские	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	ком.	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
4.	Палка гимнастическая	штук	10
5.	Гантели легкие	штук	20
6.	Секундомер	штук	2
7.	Судейские флажки	штук	10
8.	Скакалка гимнастическая	штук	30
9.	Скамейка гимнастическая	штук	4
10.	Утяжелитель для ног	ком.	25
11.	Утяжелитель для рук	ком.	25
12.	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

6. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых ДЮСШ) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учётом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

В соответствии с Профессиональным стандартом должность «тренер-преподаватель» используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» используется при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области

физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

7. Перечень информационного обеспечения

Литература:

1. Авдеева Т. Г. Детская спортивная медицина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
2. Анатомия спортивных упражнений. –Минск.: Харвест, 2010.
3. Бархаев Б. П. Педагогическая психология. Учебное пособие. Спб.: «Питер Пресс», 2009.
4. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007.
5. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007.
6. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск 1,2,3,4. Советский спорт 1991.
7. Власенко Н. Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Пособие для педагогов. Мозырь: Белый ветер, 2010.
8. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002
9. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
10. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2007.
11. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-Рю (Практическое руководство). – Харьков. СПДФЛ Дудукчан И. М., 2006.
12. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
13. Ильин Е. П. «Психология спорта» - С.пб; Питер, Серия «Мастера психологии», 2008.
14. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник. М.:Гардаки, 2007.
15. Ильин Е. П. «Психология спорта» - С.пб; Питер, Серия «Мастера психологии», 2016.
16. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. ИД «Форум»:ИНФА, 2007.
17. Литвинов С.А. Каратэ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для

академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2019.

18. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003

19. Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования. – М.: Советский спорт, 2009.

20. Соломатин С. Каратэ. - Мн:ВНИИ «Спорт», 2010.

21. Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 1995.

22. Такэнобу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992.

23. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2007.

24. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

25. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. -М.: Физкультура и спорт, 1991.

26. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов» Молдова г.Тирасполь, 1994.

27. Хаберзетцер Р. «Искусство каратэ» Алма-Ата. Казахстан, 1991

28. Хасел Р. Дж. Полный курс каратэ с иллюстрациями: перевод с английского/ - Москва. АСТ: Астрель, 2009.

29. Хрестоматия «Спортивная психология».- Санкт-Петербург, 2002.

30. Хола Л.Д., Звездин В.К. Физическая реабилитация глухих детей 4-7 лет Республики Саха (Якутия). – Нерюнгри, 2001

31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2002.

32. Царик А. В. Справочник работника физической культуры и спорта.: М., 2006.

33. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003

34. Электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура», статья «Режимы двигательной активности глухих и слабослышащих детей, обучающихся в спец-интернате», Фандикова Л.А.Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. 2006

Интернет-ресурсы:

1. Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

2. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/

3. Единая всероссийская спортивная классификация //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

4. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyykalendarnyy-p/

5. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
Ресурсный центр вида спорта «каратэ» www.karate.ru

6. Площадка для проведения соревнований www.sportdata.org