

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2» Г.БЕЛГОРОДА

**Принято**  
На педагогическом совете  
протокол № 1 от «30» августа 2022г.

**Утверждена**  
Приказом МБУДО ДЮСШ № 2  
№ 279 от «31» 2022г.  
Директор  В.К. Нерубенко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО КАРАТЭ  
для базового и углубленного уровней сложности**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 8 лет

**Программу составили:**

Тибейкина Е.Н., заместитель директора  
МБУДО ДЮСШ № 2  
Костюкова Е.В., инструктор-методист МБУДО  
ДЮСШ № 2  
Дубина Н.М., старший тренер-преподаватель  
отделения каратэ МБУДО ДЮСШ № 2

**Рецензенты:**

Коренева М.С., доцент кафедры спортивных  
дисциплин факультета физической культуры  
педагогического института НИУ «БелГУ»,  
Заслуженный тренер России

Воронин И.Ю., доцент кафедры спортивных  
дисциплин факультета физической культуры  
педагогического института НИУ «БелГУ», к.п.н.

г. Белгород, 2022

## Содержание

### 1. Пояснительная записка

Направленность, цель, основные задачи.

Характеристика вида спорта каратэ

Срок обучения

Планируемые результаты деятельности освоения образовательной программы

### 2. Учебный план

План учебно-тренировочного процесса на базовом и углубленном уровнях сложности по виду спорта каратэ

Календарный учебный график

### 3. Методическая часть

Годичные учебно-тренировочные циклы

Методика и содержание работы по предметным областям

Соотношение видов подготовки

Тематический план по предметным областям

Методы выявления и отбора одаренных детей

Общие требования безопасности

4. Воспитательная и профориентационной работа. Рабочая программа воспитания

5. Система контроля и зачетные требования

6. Перечень информационного обеспечения

Приложение

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по каратэ, разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с актуальными изменениями;

-Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;

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

-приказ Министерства спорта РФ от 23 сентября 2021 года № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

-приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказ Министерства спорта РФ от 1 ноября 2021 года № 841 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573;

-приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

-Программа воспитания МБУДО ДЮСШ № 2, утверждённая приказом № 286 от 31.08.2021г.

Дополнительная предпрофессиональная программа по каратэ (далее - Программа) разработана с учетом Федерального Закона № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденного приказом Минспорта № 813 от 20 сентября 2017 года.

Программа реализуется Базовой организацией в сетевой форме в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы с использованием ресурсов Организации-участника, где определено:

- Базовая организация – муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2» г. Белгорода, разрабатывает программу и реализует программу (части программы);

- Организация-участник - обладает необходимыми ресурсами для реализации программы, которые предоставляет Базовой организации для осуществления образовательного процесса.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы

годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок; участие в спортивных соревнованиях; воспитательный компонент и профориентационную работу.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта каратэ на уровнях сложности по годам обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Дополнительная предпрофессиональная программа по каратэ направлена на отбор одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации среднего и высшего образования, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ, воспитание потребности для занятия спортом.

**Основные задачи программы:**

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании;

-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, в частности по виду спорта каратэ;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

-подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего профессионального образования по специальностям и направлениям 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.

**Характеристика вида спорта каратэ.**

Каратэ - японское боевое искусство. В каратэ нет удерживающих захватов, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела, применяются броски без удержания.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон - многократное повторение основ каратэ, базовая техника. Кумитэ - 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 ката судьи оценивают качество исполнения движений. Кумитэ представляет собой 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; высокая динамика к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психологическую напряженность и поведение).

Для организации занятий необходимо помещение, оборудованное специальным покрытием для пола - татами, специальное оборудование и инвентарь (лапы, макивары, манекены). Каждый спортсмен использует индивидуальную защитную экипировку - капу, защиту стопы, голени, жилет. Мужчины используют защиту паха, женщины - защиту груди. Одежда для занятий каратэ - кимоно, состоящее из штанов и куртки специального покроя, которая завязывается поясом.

Содержание учебного материала, контрольных и зачетных требований может различаться в зависимости от выбора дисциплины - ката или кумитэ. Учащимся предоставляется возможность изучать программный материал по двум дисциплинам или выбрать одну.

Система многолетней тренировочной подготовки представляет собой единый учебно-тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов обучения с учетом возрастных особенностей и категорий учащихся;
- неуклонное увеличение объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом сенситивных периодов физического развития учащихся.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в определенном возрасте.

**Срок обучения** по дополнительной предпрофессиональной программе по каратэ составляет до 8 лет и складывается из двух уровней сложности: базового и углубленного.

Базовый уровень сложности – 6 лет.

Углубленный уровень сложности - 2 года.

Дополнительная предпрофессиональная программа для каждого года обучения по базовым и углубленным уровням сложности определяет:

- объем учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы по каратэ определено составом учебных разделов, обеспечивающих ее реализацию.

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по каратэ обеспечивает индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, уровней сложности и распределяется следующим образом:

- обязательные предметные области базового уровня – теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка, вид спорта;
- вариативные предметные области базового уровня – различные виды спорта и подвижные игры; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование;
- обязательные предметные области углубленного уровня - теоретические основы

физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта;

-вариативные предметные области углубленного уровня – различные виды спорта и подвижные игры; судейская подготовка; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Изучение обязательной и вариативной предметных областей совмещается с целью эффективного выполнения учебного плана. При изучении обязательной и вариативной предметных областей на базовом и углубленном уровне учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области.

В программе прослеживаются:

принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса);

принцип преемственности (предусматривает последовательность изложения программного материала);

принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам-преподавателям работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитой личности.

Основными формами обучения учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (самостоятельная работа), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика, воспитательная и профориентационная работа.

**Минимальный возраст** для зачисления в группу базового уровня сложности первого года обучения – 7 лет. На обучение по предпрофессиональной программе по каратэ зачисляются лица, достигшие семилетнего возраста и прошедшие индивидуальный отбор, т.е. выполнившие нормативы по общей физической подготовке.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на уровни сложности по годам обучения, количество обучающихся в группах и требования к выполнению программных требования для перевода по годам обучения на уровнях сложности представлены в таблице 1.

Уровни сложности	Продолжительность обучения (год)	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальная наполняемость групп (чел)	Требования по физической, технической, спортивной подготовке по окончании учебного года
Базовый уровень сложности	1	6	3-4	7-8	15	20	Нормативы по ОФП
	2	6	3-4	8-9	12	16	
	3	8	3-4	9-10	12	15	
	4	8	3-4	10-11	10	14	
	5	10	4-5	11-12	10	14	
	6	10	4-5	12-13	9	10	
Углубленный уровень сложности	1	12	4-5	13-14	8	10	Нормативы по ОФП и СФП
	2	12	4-5	14-15	8	10	

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану. Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:  
-разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;  
-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;  
-не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по каратэ являются:

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

- знание истории развития вида спорта 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 вида спорта каратэ;
- 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 виду спорта каратэ, а также условий выполнения этих норм и требований;

-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий каратэ;

-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 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;

-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 каратэ;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий каратэ.

-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: каратэ" для базового уровня:

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта каратэ;

-овладение основами техники и тактики вида спорта каратэ;

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 виде спорта каратэ;

знание требований техники безопасности при занятиях каратэ;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;



знание основ судейства по виду спорта каратэ.

В предметной области "вид спорта: каратэ" для углубленного уровня:  
обучение и совершенствование техники и тактики вида спорта каратэ;  
освоение комплексов специальных физических упражнений;  
повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;  
знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по каратэ;  
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 ее 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 "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта каратэ специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта каратэ;

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 виду спорта каратэ;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **2. Учебный план**

### **по дополнительной предпрофессиональной программе по каратэ**

В учебном плане определены перечень, последовательность и распределение по годам обучения на уровнях сложности предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки, формы промежуточной аттестации



1.4.	Вид спорта: каратэ	1384	84	84	110	110	138	138	166	166
1.5.	Основы профессионального самоопределения	356	-	-	-	-	-	-	82	82
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>1360</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>160</b>	<b>160</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	568	40	40	56	56	70	70	54	54
2.2.	Судейская подготовка	236	-	-	-	-	-	-	54	54
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	332	26	26	36	36	46	46	26	26
2.4.	Специальные навыки	176	10	10	14	14	18	18	20	20
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	26	4	4	4	4	4	4	6	6
3.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>600</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>Воспитательная работа</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>

**Текущий контроль (декабрь)** успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими рабочих программ по каратэ в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы: - в рамках одного тренировочного занятия; - в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле); - в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация (август)** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий год обучения советующего уровня сложности.

**Итоговая аттестация (август)** - форма оценки степени и уровня освоения учащимися (выпускниками) образовательной программы.

### **Календарный учебный график**

Учебный год в МБУДО ДЮСШ № 2 начинается 1 сентября.

Образовательная деятельность по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по каратэ осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки во время нахождения учащихся на спортивно-оздоровительных сборах за счёт введения дополнительных тренировочных занятий (работа по индивидуальным планам). Контроль выполнения программы в период работы по индивидуальным планам осуществляется методом контрольного тестирования на начало учебного года.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки). Начало тренировочных занятий – согласно расписанию.

Календарный учебный график распределения учебной нагрузки для групп каждого года обучения составляется в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий ежегодно, в него могут вноситься изменения в течении года в зависимости от внесения изменений в расписание тренировочных занятий.

Календарный учебный график подлежит заполнению в рабочей программе тренера-преподавателя.

### **Годовой календарный график обучения на базовом уровне сложности 1 года обучения**

Разделы подготовки		Всего час. в	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общий объем часов		312	29	31	28	30	28	28	28	30	30	30	17	2
Объем часов на 46 учебных недель		<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	-
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>196</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	-
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	28	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	-
1.2.	Общая физическая подготовка	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4.	Вид спорта: каратэ	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	-
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>80</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	40	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	-
2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	26	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	-
2.4.	Специальные навыки	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>10</b>	<b>26</b>

### Годовой календарный график обучения на базовом уровне сложности 2 года обучения

Разделы подготовки		Всего час. в	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общий объем часов		312	29	31	28	30	28	28	28	30	30	30	17	2
Объем часов на 46 учебных недель		<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	-
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>196</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	-
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	28	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	-
1.2.	Общая физическая подготовка	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4.	Вид спорта: каратэ	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	-
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>80</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	40	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	-

2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	26	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	-
2.4.	Специальные навыки	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>10</b>	<b>26</b>

### Годовой календарный график обучения на базовом уровне сложности 3 года обучения

Разделы подготовки		Всего час. в	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общий объем часов		416	39	37	38	39	36	38	39	37	38	39	32	4
Объем часов на 46 учебных недель		<b>368</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	-
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>258</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	-
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	-
1.2.	Общая физическая подготовка	112	11	11	10	11	10	10	11	11	10	11	6	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4.	Вид спорта: каратэ	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>110</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	56	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	-
2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	36	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	-	-
2.4.	Специальные навыки	14	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	-
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>48</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>14</b>	<b>34</b>

### Годовой календарный график обучения на базовом уровне сложности 4 года обучения





1.2.	Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	90	8	8	9	8	8	8	8	9	8	8	8	-
1.4.	Вид спорта: каратэ	166	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	-
1.5.	Основы профессионального самоопределения	82	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	4	-
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>160</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>2</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	-
2.2.	Судейская подготовка	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	-
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	26	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	-
2.4.	Специальные навыки	20	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	-
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	6	-	1	-	2	-	-	1	-	-	-	-	2
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>56</b>

### Годовой календарный график обучения на углубленном уровне сложности 2 года обучения

Разделы подготовки		Всего час. в	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общий объем часов		624	55	58	57	57	59	55	57	51	59	55	43	6
Объем часов на 46 учебных недель		<b>552</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>49</b>	<b>37</b>	<b>4</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>392</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>26</b>	<b>-</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	-
1.2.	Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	90	8	8	9	8	8	8	8	9	8	8	8	-
1.4.	Вид спорта: каратэ	166	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	-
1.5.	Основы профессионального самоопределения	82	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	4	-
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>160</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>2</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	-
2.2.	Судейская подготовка	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	-
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	26	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	-
2.4.	Специальные навыки	20	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	-
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	6	-	1	-	2	-	-	1	-	-	-	-	2
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>56</b>

### Расписание учебных занятий

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором детско-



юношеской спортивной школы, после согласования с тренером-преподавателем в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО ДЮСШ № 2 на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Деятельность спортивной школы осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

-при обучении на базовом уровне 1-3 года обучения - не более 2-х академических часов;

-при обучении на базовом уровне 4-6 года обучения - не более 3-х академических часов;

-при обучении на углубленном уровне 1-2 года обучения - не более 4-х академических часов.

Распределение времени в учебном плане базового и углубленного уровня сложности на обязательные и вариативные предметные области осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

### **3.Методическая часть**

#### **дополнительной предпрофессиональной программы по каратэ**

Методическая часть программы включает содержание и методику работы по предметным областям, годам обучения базовом и углубленном уровнях сложности, требования техники безопасности в процессе реализации программы, объем максимальных тренировочных нагрузок.

Целью тренировки являются подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимального возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированных спортивных результатов.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;

совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;

воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений:

избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по

возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта;

специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины;

общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

### **Методика и содержание работы по предметным областям**

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и 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 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.

### **Содержание работы по предметным областям:**

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 ее 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 "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.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях школьного, городского, областного, Всероссийского и международного уровня, регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта, организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

## Объем учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210	210-252

## Соотношение видов подготовки

Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
Обязательные предметные области		
Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
Общая физическая подготовка	20-30	10-15
Общая специальная подготовка	10-15	10-15
Вид спорта	15-30	15-30
Основы профессионального определения	-	15-30
Вариативные предметные области		
Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
Инструкторская практика и судейская подготовка	1-2	5-10
Специальные навыки	5-20	5-20
Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

## Методические материалы

**Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

## Тематический план предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

№ п/п	Тема	Уровни сложности									
		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1	Физическая культура и спорт	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2
2	История развития вида спорта	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2
3	Основы философии и психологии спортивных единоборств	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2
4	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4
5	Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
6	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь	4	4	3	3	4	4	6	6	6	6
7	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	3	3	4	4	6	6	8	8
8	Основы техники и тактики каратэ	2	2	3	3	4	4	6	6	8	8
9	Морально-волевая подготовка	2	2	3	3	4	4	6	6	8	8
10	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	3	3	4	4	6	6	8	8
11	Основы методики обучения и тренировки	2	2	3	3	4	4	6	6	6	6
12	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерные действия спортсмена	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
13	Допинг в спорте. Антидопинговые правила	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4
	<b>Итого в год</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>64</b>	<b>64</b>

### **Краткое содержание тем по теоретической подготовке**

№ 1. Физическая культура и спорт. Физическая культура как части общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовка к труду и защиты Родины.

№ 2. История развития вида спорта. Возникновение и развитие каратэ в Мире. Развитие каратэ в России, в Белгородской области. Ведущие спортсмены школы, города, страны, мира.

№ 3. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Этапы психологической подготовки. Психодинамические свойства темперамента. Психологические свойства личности. Виды психологической подготовки. Волевая, эмоциональная, морально - этическая подготовка спортсмена.

№ 4. Краткие сведения о строении и функциях организма. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения.

№ 5. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

№ 6. Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности на дорогах. Техника безопасности в спортивно-оздоровительном лагере. Организация мест занятий в спортивных лагерях. Татами, их устройство и ремонт.

№ 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование (УМО), состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

№ 8. Основы техники и тактики каратэ. Характеристика защит от бросков, удержание и болевых приемов, ударов и удушающих приемов. Присвоение спортивных разрядов.

№ 9. Морально-волевая подготовка. Условия воспитания морально-волевых

качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров-преподавателей, судей, коллектива, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков.

№ 10. Правила соревнований, их организация и проведение. Участники соревнований, их права и обязанности. Правила соревнований.

№ 11. Основы методики обучения и тренировки. Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, тренировка. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков.

№ 12. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерные действия спортсмена. Кто и за что привлекается к ответственности. Основания привлечения к ответственности. Санкции. Порядок привлечения к ответственности.

№ 13. Допинг в спорте. Ответственность за применение допинга в спорте. Антидопинговые правила.

**Физическая подготовка** - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека. Содержанием этого раздела физической подготовки является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья. Физическая подготовка каратистов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Общая физическая подготовка обучающегося включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена.

Общая физическая подготовка должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта. Её необходимо строить таким образом, чтобы полностью использовать положительный перенос и по возможности исключить или нивелировать отрицательный перенос.

Задачами ОФП являются:

1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;

2) развитие всех основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;

3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности - трудовой, военной, бытовой и т.д.

Основными средствами общей физической подготовки являются:

- строевые упражнения и перестроения;
- ходьба;
- бег;
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами;
- упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.).

**ОБЩАЯ СИЛА** - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц.

В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи, с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. Метод до отказа. При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие.

После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

2. Метод меняющихся нагрузок. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы

3. Упражнения в статическом режиме позволяют выработать способность противодействовать усилиям противника в течение, какого-то времени.

4. Изометрический метод. Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в вися, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагается, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

5. Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

**ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности.

Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения наиболее рационально расходовать свои силы.

Таким образом, стремясь развить общую выносливость, следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.



С этой целью используются следующие методы:

1. Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется;

2. Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

**ОБЩАЯ БЫСТРОТА** - это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия. Быстрота зависит от:

- быстроты реакции;
- соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать, возможно, быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту. Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений. С этой целью выполняют специальные упражнения.

**ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ** - это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий - это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия. Для развития ловкости необходимо:

- совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители;
- совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями. Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы.

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений.

**ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ** - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести

мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость развивается следующими методами:

- Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц;

- Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов.

Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка обучающегося представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:

- развитие координационных и скоростно-силовых способностей, специальных двигательных реакций;

- развитие специальной выносливости.

Физические способности, формирующие цельность движений и действий, рассматриваются в одной системе. Развитие специальных двигательных реакций. Сила бойца и быстрота движений определяют главные атакующие действия. Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения).

Развитие силы и быстроты движений включают упражнения:

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);

- бросковые (мячи, камни, граната и др.);

- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.);

- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);

- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами;

- выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;

- прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.

Координация движений в каратэ определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в каратэ начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке.

Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

Развитие специальной выносливости. Бой на татами по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжёлые удары усиливают воздействие на организм бойца.

Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнёром, многократное проведение поединка с одним или несколькими партнёрами,

тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения: развитие общей выносливости - затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности; развитие специальной выносливости - бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами; - с укороченным отдыхом; - с удлиненным раундом и укороченным отдыхом; - с увеличением количества раундов; - с отягощениями на руках и ногах; - в нагрузочном эспандере и др.; - вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА** - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Основным методом совершенствования способности рационально использовать силу являются поединки.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** - способность добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный спортсмен может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей бойца - только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона - экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА** - способность достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Минимальная скорость движения чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений спортсмена.

Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

- изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
- сложения скоростей движения;
- сложения сил;
- уменьшения пути движения;
- уменьшения момента инерции;
- уменьшения плеча рычага.

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу спортсмена при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ** – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством

приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ** - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Занятия другими видами спорта и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Гимнастика и акробатика: различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь); прыжки через козла, коня с подкидным мостиком; упражнения со скакалкой; стойки на голове, на руках, на лопатках; различные кувырки: вперед, назад, боком, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх; прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные игры развивают разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

Баскетбол: баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча; тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Легкая атлетика: кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта; бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту; прыжки и подскоки; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м.

Тяжелая атлетика: техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием; комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

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

### **Избранный вид спорта**

Наряду с физической подготовкой большое место в спортивной тренировке занимают практические разделы технической и тактической подготовки спортсмена.

Спортивная техника представляет собой более или менее совершенные способы выполнения соревновательных действий, а спортивная тактика является формой объединения всей совокупности данных действий в процессе достижения соревновательной цели. Этим объясняется теснейшая взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена, которые можно разделять лишь условно.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями. Обучение спортивной технике начинается в детском возрасте. По мере увеличения возраста и спортивного мастерства техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей обучающегося.

В конечном счете, должно быть сформировано двигательное умение высшего порядка, позволяющее добиваться максимального эффекта в различных условиях.

Основные задачи технической подготовки:

- 1) создание двигательных представлений об изучаемой технике;
- 2) овладение правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок, действий;
- 3) приобрести навыки в спортивной технике;
- 4) усовершенствование спортивной техники за счет более рационального и экономичного выполнения движений, их амплитуды, проявления большой силы, использования упругости мышц;
- 5) усовершенствовать спортивную технику за счет кардинального или частичного изменения движений, а также включения новых элементов;
- 6) усовершенствовать спортивную технику за счет большей точности и соразмерности движений и действий;
- 7) закрепить спортивную технику на достигнутом уровне в обычных и более трудных условиях;
- 8) овладеть техникой вспомогательных видов спорта;
- 9) научиться правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения.

Объектом теории технической подготовки являются программы (образы) теоретических представлений и моторных реализации целенаправленных двигательных действий в высших отделах головного мозга. Наличие и количественная оценка степени их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности. Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков.

В соответствии с определенными выше объектом и предметом, а также с логикой развития теоретического исследования основными задачами теории технической подготовки являются следующие:

- разработка умозрительных и математических моделей опорнодвигательного аппарата и центральной нервной системы;
- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;
- разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорно-двигательного аппарата спортсмена;
- разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, а также за содержанием технической подготовки;
- планирование технической подготовки.

Построить движение (технику) это значит:

- сформулировать цель движения;
- задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;
- определить биомеханизмы, т.е. способы преобразования энергии мышц в целесообразную двигательную деятельность;
- распределить реализацию биомеханизмов во времени;
- реализовать теоретическую разработку двигательного действия.

Высказано предположение, что цель движения, которая решается при действии какого-либо биомеханизма, воспринимается сознанием, следовательно, возможно управление и сознательное изменение этих явлений.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовленность - это умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от степени владения им средствами, формами и видами тактики вида спорта. Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, изучение данных о спортивных соперниках, практическое освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов (вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков), воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство. В спортивной тренировке тактическая подготовка представлена главным образом ее практическим содержанием. Для введения теоретических аспектов тактической подготовки используются соответствующие формы занятий: теоретические уроки, коллоквиумы, моделирование тактики на макетах и т. д.

Средствами тактики являются все тактические приемы и способы их выполнения.

По форме тактика бывает:

- индивидуальной (выполнение тактических приемов одним спортсменом);
- тактика отдельных групп спортсменов (групповая тактика);
- командная тактика (выполняемая всеми спортсменами одной команды).

Виды тактики:

- наступательная (захват инициативы у соперника);
- оборонительная (отдав инициативу сопернику решаются частные тактические задачи);
- контраатакующая (используются ошибки соперника для захвата инициативы в наиболее важный момент спортивной борьбы).

В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, ситуации возникающей в соревнованиях, тактика по своему содержанию может быть:

- алгоритмическая тактика (строиться на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации);
- вероятностная тактика (предполагает преднамеренно-экспромтное действие, в котором планируется лишь определенное начало);

- эвристическая тактика (строиться на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации, заранее не готовиться).

Большое значение имеет качество тактической подготовки. Для ее совершенствования необходимо:

а) обладать достаточным уровнем знаний о тактике соревновательной борьбы и объемом освоенных спортсменом умений и навыков;

б) наличие способности предвидения (прогнозирования) возможных вариантов тактической борьбы на соревнованиях;

в) психологическая устойчивость спортсмена при решении тактических задач;

г) оперативная коррекция тактики в ходе соревнований;

д) достаточная мотивация (заинтересованность) спортсмена и его волевые возможности при достижении цели; е) правильный анализ результатов соревнования для дальнейшего совершенствования тактической подготовленности.

Совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

1. Расширить знания о тактике соревновательной борьбы в избранном виде спорта.

2. Увеличить объем освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы.

3. Сформировать психологическую устойчивость спортсмена при решении тактических задач.

4. Развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования. Подобно всем другим сторонам подготовки спортсмена, тактическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Специальная тактическая подготовка направлена на освоение и совершенствование тактики избранного вида спорта. Этому может способствовать перенос тактических умений и навыков, приобретаемых в результате освоения тактики смежных видов спорта, в чем и состоит основной прикладной смысл общей тактической подготовки спортсмена (например, используются элементы тактики других спортивных игр, элементы тактики других видов борьбы).

Одновременно общая тактическая подготовка содействует воспитанию тактического мышления, координационных и других важных в спорте способностей.

### **Психологическая подготовка**

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер. Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент психологической подготовки. Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями.

Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований.

Основными задачами психологической подготовки является:

1) привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

2) формирование установки на тренировочную деятельность;

3) преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.);

4) формируются высокий уровень соревновательной мотивации;

- 5) соревновательные черты характера;
- 6) предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость;
- 7) способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

### **Знание основ судейства**

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Учащимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения

знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением

в ходе обучения.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии и соревнованиях.

### **Методы выявления и отбора одаренных 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 качеств 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.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения 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. Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

### **Общие требования безопасности на занятиях каратэ**

С учётом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовки по виду спорта каратэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К занятиям каратэ допускаются лица, прошедшие инструктаж, согласно имеющимся в учреждении инструкциям по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Инструктажи по характеру и времени проведения подразделяются на: вводный, первичный, повторный, целевой, внеплановый.

## **4. Воспитательная и профориентационная работа.**

### **Рабочая программа воспитания**

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы и социума.

**Цель воспитательной работы:** создание единого воспитательного пространства для становления устойчивой, физически и духовно здоровой, творческой личности со сформированными ключевыми компетентностями, готовой войти в информационное сообщество, способной к самоопределению в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизма.
2. Развитие мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.
3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.
4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;
5. Разработка и реализация системы мониторинга эффективности

воспитательного процесса.

6. Разработка и реализация системы работы ДЮСШ по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей) обучающихся.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

**Воспитательная работа осуществляется по направлениям - модулям:**

**1. Ключевые общественные дела.**

**2. Патриотизм.**

**3. Организация предметно-эстетической среды.**

**4. Профилактика. Путь к здоровью.**

**5. Школьные медиа.**

**6. Работа с родителями.**

Основные направления воспитания и социализации:

**1.** Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

**2.** Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

**3.** Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

**4.** Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

**5.** Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

**6.** Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принципы воспитательного процесса:

**Принцип ориентации на идеал.** Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

**Аксиологический принцип.** Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

**Принцип следования нравственному примеру.** Следование примеру - ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

**Принцип диалогического общения со значимыми людьми.** В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на

диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

**Принцип идентификации.** Идентификация - устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно- смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм - происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть - нравственную рефлексию личности, мораль - способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность - готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

**Принцип полисубъектности воспитания и социализации.** В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной и общественно значимой деятельности.

**Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем.** Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание - это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

**Принцип системно-деятельностной организации воспитания.** Один из основателей системно-деятельностного подхода - А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами- преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами,

родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию: дисциплин спортивной школы; произведений искусства; периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь; духовной культуры и фольклора народов России; истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи; жизненного опыта своих родителей и прародителей; общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
- Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

**Рабочая программа воспитания содержит план воспитательных мероприятий отделения (Приложение № 1).**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения учащихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать

специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

### **Профориентационная работа**

#### **Цель:**

-формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся;

-выработка у обучающегося сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями и способностями.

#### **Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

#### **Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:**

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели

сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии - это 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.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

### **План профориентационной работы (Приложение № 2).**

## **5. Система контроля и зачетные требования**

### **Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы на базовом уровне сложности 1 года обучения**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	

### **Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы на базовом уровне сложности 2 года обучения**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 113 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу,	

	касание пола пальцами рук
--	---------------------------

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы на базовом уровне сложности 3 года обучения**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы на базовом уровне сложности 4 года обучения**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12,3 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы на базовом уровне сложности 5 года обучения**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,4 с)	Бег на 60 м (не более 12,1 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)



	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Иные спортивные нормативы		
Выполнение спортивного разряда: 3-2 юношеский разряд		

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы на базовом уровне сложности 6 года обучения**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,2 с)	Бег на 60 м (не более 11,9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 97 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 93 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Иные спортивные нормативы		
Выполнение спортивного разряда: 2-1 юношеский разряд		

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы на углубленном уровне сложности 1 года обучения**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 28 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 22 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 100 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 4 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Иные спортивные нормативы		

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы на углубленном уровне сложности 2 и года обучения**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 32 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 140 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 130 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 4 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Иные спортивные нормативы		
Выполнение спортивного разряда: 2-1 разряд		

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности дополнительной предпрофессиональной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

Каждый отдельный норматив оценивается как «зачет» - «незачет», в зависимости от выполнения или невыполнения границы норматива.

Выполнение контрольных (контрольно – переводных) нормативов:

- от 0 до 40 % от общего числа нормативов приравнивается к оценке «неудовлетворительно»;
- от 41 до 60 % от общего числа нормативов приравнивается к оценке «удовлетворительно»;
- от 61 до 85 % от общего числа нормативов приравнивается к оценке «хорошо»;
- от 86 до 100 % от общего числа нормативов приравнивается к оценке «отлично».

**Методические указания по организации и проведению тестирования**

1) Бег 30 м, 60 м, 200 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

3) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- разновременное разгибание рук.

4) Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

5) Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок»,

лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

б) Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, ноги не касаются пола. Участник выполняет максимальное количество подъемов ног.

### **План физкультурно-спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ежегодно разрабатывается и утверждается на основе:

- единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

В качестве исходного требования к участию в спортивных соревнованиях установлено:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида каратэ;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам по каратэ.
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **6. Перечень информационного обеспечения**

1. Аксёнов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксёнов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с.

2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированные единоборцев: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003.

3. Верхошанский Ю.В Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988.

4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М.: Физкультура и спорт. 1980.

5. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека /М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. – ТПФК, 1994.

6. Железняк, Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю.Д. Железняк. – М.: УМО.

7.Лях, В.И. Совершенство координационные способности В.И. Лях. Физическая культура в школе. – 1996

8.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/.- М.: Физическая культура, 2010.

9.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010.

10.Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.

11.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.:ФиС, 1980.

12.Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсмена в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

Перечень Интернет-ресурсов:

Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>

Федерация каратэ России <http://ruswkf.ru/>

## 7. Оборудование и инвентарь, обеспечивающих реализацию программы

№ п/п	Наименование	Количество
1	Татами	2 комплекта
2	Лапы	14 шт.
3	Макивары	8 шт.
4	Мяч набивной	4 шт. (разного веса)
5	Скакалка	20 шт.
6	Перекладина	2 шт.
7	Брусья настенные	1 шт.
8	Спортивный резиновый жгут	4 шт.
9	Канат	1 шт.
10	Гантели	10 шт.
11	Тумба гимнастическая	1 шт.
12	Груша подвесная	2 шт.

Приложение № 1

### ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 2» г. Белгорода

ОТДЕЛЕНИЕ КАРАТЭ

<b><u>СЕНТЯБРЬ</u></b> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Ответственные</i>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1. Состояние и развитие спорта в России	Тренеры-преподаватели

	2.Показательные выступления ко Дню дополнительного образования	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1.Всероссийский день бега «Кросс нации»	Тренеры-преподаватели
	2. Посещение Белгородского зоопарка	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	2.Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке»	Тренеры-преподаватели
	3. Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ППД»	Тренеры-преподаватели
	4.Составление списка неблагоприятных семей и детей «группы риска»	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1.Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	Тренеры-преподаватели
<b><u>ОКТАБРЬ</u></b> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<b><i>Содержание работы</i></b>	<b><i>Ответственные</i></b>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1.Соревнования, посвященные памятным датам и выдающимся людям	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1.Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены»	Тренеры-преподаватели
	2.Спортивный праздник «День тренера»	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1.Беседа по профилактике и вреде употребления алкоголесодержащих напитков	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны» Предупреждение детского травматизма в быту»	Тренеры-преподаватели
	3. Беседа с детьми «Скажем наркотика «НЕТ!»	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1.Проведение родительского собрания «Опасная мода подростков: снюс»	Тренеры-преподаватели
	2.Индивидуальные беседы с родителями	Тренеры-преподаватели, зам. директора, директор
<b><u>НОЯБРЬ</u></b> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<b><i>Содержание работы</i></b>	<b><i>Ответственные</i></b>
<b>Модуль «Ключевые</b>	1.Установление распорядка дежурств по уборке	Тренеры-

<b>общественные дела»</b>	мест занятий после тренировки.	преподаватели
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1. Соревнования, посвященные памятным датам и выдающимся людям	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1. Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам. ГТО,»	Тренеры-преподаватели
	2. Участие в городских турнирах и мероприятиях, посвященных дню матери, Дню народного единства.	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1. Учебно-тренировочные сборы	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Тренеры-преподаватели
	3. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте»	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1. Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка	Тренеры-преподаватели, зам. директора
<b><u>ДЕКАБРЬ</u> Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1. Соревнования и спортивно-массовые мероприятия посвященные памятным датам	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1. Детские выступления в празднике «Новый год»	Тренеры-преподаватели
	2. Посещение Белгородского государственного академического драматического театра имени М. С. Щепкина	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1. Соревнования «Спортивный Новый год»	Тренеры-преподаватели
	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	Тренеры-преподаватели
	3. Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков»	Тренеры-преподаватели, зам. директора
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1. Проведение родительского собрания. «Как помочь ребенку справиться с эмоциями»	Тренеры-преподаватели
	2. Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей.	Тренеры-преподаватели

	Выбор родительского актива»	
<b><u>ЯНВАРЬ</u></b> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<b><i>Содержание работы</i></b>	<b><i>Ответственные</i></b>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1. Беседа с детьми по профилактике суицида «Развитие личности в подростковом возрасте»	Тренеры-преподаватели
	2. Урок мужества. «Подвиг блокадного Ленинграда»	Тренеры-преподаватели
	3. Соревнования, посвященные памятным датам и выдающимся людям	
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1. Посещение Белгородского государственного академического драматического театра имени М. С. Щепкина	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1. Учебно-тренировочные сборы	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах зимнее время»	Тренеры-преподаватели
	3. Спортивно-деловая игра «Как найти себе союзников» (встреча с известными спортсменами города)	Тренеры-преподаватели, зам. директора
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели инструктор-методист
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1. Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей»	Тренеры-преподаватели. зам. директора, директор
<b><u>ФЕВРАЛЬ</u></b> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<b><i>Содержание работы</i></b>	<b><i>Ответственные</i></b>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника отечества.	Тренеры-преподаватели
	2. Месячник военно - патриотической работы	Тренеры-преподаватели
	3. Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества, памятным датам и выдающимся людям	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1. Просмотр художественного фильма «Чемпионы». Обсуждение в группе.	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов»	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	Тренеры-преподаватели



<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Проведение тематического родительского собрания.	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	2.Проведение бесед «Ценность семейных традиций»	Тренеры-преподаватели
<b><u>МАРТ</u> Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
	2.Принятие участие в городской акции «Добрые дела»	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1.Соревнования, посвященные памятным датам и выдающимся людям	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1.Участие в городских мероприятиях, посвященных празднованию 8 Марта.	Тренеры-преподаватели
	2. Посещение Белгородского государственного академического драматического театра имени М.С.Щепкина, приуроченное к Международному дню театра	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1.Учебно-тренировочные сборы	Тренеры-преподаватели
	2.Беседа о вреде курения.	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1.Проведение родительского собрания. «Тревожность и её влияние на развитие личности»	Тренеры-преподаватели
<b><u>АПРЕЛЬ</u> Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
	2. Участие в городских и школьных субботниках	Тренеры-преподаватели
	3.Принятие участие в городской акции «Добрые дела»	2.Принятие участие в городской акции «Добрые дела»
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1.Региональные соревнования по каратэ памяти Героя России Ю.Чумака	Тренеры-преподаватели
	2.Первенство МБУДО ДЮСШ№2, посвященное «Дню космонавтики»	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1. Всемирный день здоровья	Тренеры-преподаватели
	2. Посещение Белгородского зоопарка	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1.Учебно-тренировочные сборы	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Первая помощь пострадавшему при	Тренеры-

	пожаре»	преподаватели
	3. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1. Индивидуальные беседы с родителями	Тренеры-преподаватели. зам. директора, директор
<b><u>МАЙ</u></b> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<b><i>Содержание работы</i></b>	<b><i>Ответственные</i></b>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1. Соревнования, посвященные памятным датам и выдающимся людям	
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1. Организация и участие в праздничной интерактивной уличной программе «Пусть поколения помнят»	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
	2. Организация и принятие участия в проекте «Окна Победы»	Инструкторы-методисты,
	3. Конкурс рисунков, посвященных «Дню Победы»	Тренеры-преподаватели
	4. Посещение белгородских музеев, приуроченное к Международному дню музеев	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1. День здоровья, посвященный Дню защиты детей	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1. Тематические беседы с родителями	Тренеры-преподаватели. зам. директора, директор
<b><u>ИЮНЬ</u></b> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<b><i>Содержание работы</i></b>	<b><i>Ответственные</i></b>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1. Участие в уборке мест занятий и прилегающих территорий	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1. Соревнования, посвященные памятным датам и выдающимся людям	Тренеры-преподаватели
	3. Поход по местам боевой славы	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1. Организация и принятие участия в проекте «Окна России»	Инструкторы-методисты, тренеры-

		преподаватели
	2. Беседы «Я люблю родной край»	Тренеры-преподаватели
	3.«Веселые старты, посвященные Международному Дню защиты детей»	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1.Учебно-тренировочные сборы	Тренеры-преподаватели
	2.«День побития рекордов» МБУДО ДЮСШ №2	Тренеры-преподаватели
	3.Участие в Олимпийском дне	Тренеры-преподаватели
	5. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время»	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1.Тематические беседы с родителями	Тренеры-преподаватели
<b><u>ИЮЛЬ</u></b> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<b><i>Содержание работы</i></b>	<b><i>Ответственные</i></b>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1.Зарядка с Чемпионом	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1.Беседа «Полезным быть своей стране»	Тренеры-преподаватели
	2.Посещение Белгородского зоопарка	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1.Реализация проекта «Безопасное лето на воде-2022»	Тренеры-преподаватели
	2. Учебно-тренировочные сборы	Тренеры-преподаватели
	3.Беседа «Оказание первой доврачебной помощи».	Тренеры-преподаватели
	4.Инструктаж «По безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта».	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1.Профилактическая беседа «Гнев и агрессивность».	Тренеры-преподаватели
<b><u>АВГУСТ</u></b> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<b><i>Содержание работы</i></b>	<b><i>Ответственные</i></b>
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели

<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1. Соревнования, посвященные памятным датам и выдающимся людям	Тренеры-преподаватели
	2. Принятие участие в городских мероприятиях «День флага»	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1. Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей»	Тренеры-преподаватели
	2. Спортивный праздник «День Физкультурника»	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1. Реализация проекта «Безопасное лето на воде-2022»	Тренеры-преподаватели
	2. Учебно-тренировочные сборы	Тренеры-преподаватели
	3. Семинар по теме: «Основные аспекты по направлению антидопинговой деятельности»	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1. Индивидуальные беседы с родителями	Тренеры-преподаватели
	2. Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ города	Тренеры-преподаватели, зам. директора, инструкторы-методисты

## Приложение № 2

### ПЛАН ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2» г. Белгорода ОТДЕЛЕНИЯ КАРАТЭ

<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников	сентябрь	Зам. директора УВР Тренеры-преподаватели
Проведение социологического опроса выпускников ДЮСШ с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
Выявление обучающихся, не определившихся с выбором профессии	март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
Анализ работы по профориентации с учащимися и их	март-апрель	Администрация

родителями		
Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
Организация взаимодействия ДЮСШ с вузами и сузами по направлению физическая культура и спорт	Май	Инструктор-методист
Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	Зам. директора УВР Инструктор-методист
Проведение для обучающихся на углубленном уровне сложности профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Инструктор-методист
Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии и с учебным планом	Тренеры-преподаватели
Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	Директор
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели