

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Орел-Карат» города Орла»

Принято на педагогическом совете

Протокол №1 от 03.09.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО  
ДЮСШ «Орел-Карат»



О.П. Кошелев

Приказ № 41А-Д от 03. 09.2021 г.

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

### **«ОФП спортивно-оздоровительной группы «ОЛИМПИЕЦ» (с элементами каратэ-до)»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Авторы-составители программы:

инструктор-методист Алехина А.А.,  
тренер-преподаватель Кошелев О.П.,  
тренер-преподаватель Чупахин А.А.,

г. Орел, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Планируемый результат
3. Учебный план
4. Содержание программы
5. Тематическое планирование
6. Организационно-педагогические условия
  - кадровые
  - материально-технические
7. Оценочные и методические материалы
  - приложение: календарный учебный график на учебный год
8. Перечень информационного обеспечения

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП СОГ ОЛИМПИЕЦ» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ

- Федерального государственного стандарта по виду спорта «каратэ»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (зарегистрирован Минюстом России 29.11.2018, регистрационный N 528310).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

(Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

(Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р).

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы общей физической подготовки «ОЛИМПИЕЦ» далее – программа «ОЛИМПИЕЦ») - физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования.

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально-экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности. Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья - это, прежде всего, процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который

закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «ОЛИМПИЕЦ» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

*Отличительная особенность.*

Вместе с общефизической подготовкой занимающихся, в программу входит обучение элементов традиционного и спортивного каратэ-до. В последнее время к каратэ-до относятся, как к шоу, или, в лучшем случае, как к спорту, в котором два бойца атакуют друг друга. На самом деле каратэ - это комплексная система, направленная на достижение физического и духовного совершенства. Самое важное в занятиях каратэ-до - это научиться побеждать не противника, а самого себя. Каратэ-до - это универсальная система физических упражнений, в которых развивается и совершенствуется абсолютно все свойства тела человека, применяется техника с усилием воли, наносятся удары по цели точно и быстро. Тренировка превращает различные части тела в оружие, используемое свободно и эффективно. Необходимое условие для его качественного применения - самоконтроль, свободное и чистое сознание, непоколебимая и уравновешенная психика.

Занятия по программе «ОЛИМПИЕЦ» имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль. Программой осуществляется ознакомление с боевым видом искусства «каратэ-до». В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики боевого искусства, и развитию физических способностей. Она разработана для индивидуального обучения с несколькими занимающимися.

*Цели и задачи данной программы:*

1. формирование интереса к занятиям спортом на этапе школьного образования;
2. формирование физической и координационной готовности к дальнейшим занятиям спортом у детей указанной возрастной категории
3. развитие всесторонней гармонической личности

*Задачи:*

*Обучающие:*

- освоение элементов техники «каратэ-до», а также основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры);
- обучение основам дыхательной гимнастики и самоконтроля.

*Развивающие:*

- развитие гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- способствовать формированию правильной осанки;
- формирование навыков закаливания организма.

*Воспитательные:*

- воспитание смелости, решительности, дисциплинированности, ответственности и коммуникабельности;

- воспитание силы воли, высоких нравственно-духовных качеств;
- формирование у детей мотивации к дальнейшим занятиям физической культурой

## 2. Планируемые результаты

### ***Предметные результаты:***

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки ребенка;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- сфера воспитательного и развивающего воздействия на детей предусматривает формирование интереса к занятиям спортом и выражается в определении детей в спортивные секции в дальнейшем.
- выполнять простейшую базовую технику традиционного (кихон, ката) и спортивного каратэ-до; техника ударов рук и ног, бросковая техника, техника передвижения в спортивном каратэ-до.

### ***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Для осуществления аналитической деятельности тренер проводит постоянные наблюдения за физическим, психологическим состоянием детей, а также проводит статистические подсчеты.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности детей выполняются упражнения из каждого комплекса раздела физической подготовки в форме тестирования, которое осуществляется дважды: в начале учебного года (сентябрь) и на заключительном этапе реализации программы (май). В содержание деятельности тренера входит выявление индекса здоровья, отслеживание стойкости спортивной заинтересованности ребенка.

Получения дальнейшей возможности заниматься каратэ по программе предпрофессиональной подготовки в нашей же спортивной школе.

### 3. Учебный план

- количество занятий в неделю - 3
- количество недель в календарном учебном графике - 40
- количество занятий в год - 120
- количество часов в год - 240
- форма промежуточной аттестации – зачет по ОФП и СФП
- форма итоговой аттестации – экзамен по ОФП, СФП, теории каратэ и кихон.

#### Содержание учебного плана

№	Модули подготовки	МЕСЯЦЫ / часы										ВСЕГО
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	Теоритические основы физической культуры и спорта	2	1	1	1		1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	14	13	13	11	14	14	13	15	16	17	140
3	Освоение базовой техники традиционного каратэ-до – кихон	2	4	4	5	5	4	4	4	4	4	40
4	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	18
5	Обучение строевым и акробатическим упражнениям	2	2	1	1							6
6	Спортивное и специальное оборудование	2	1	1	1	1	1	1				8
7	Специальные навыки			1	1	1	1	1		1		6
8	Развитие		1	1	2	2	2	2	2			12

творческого мышления												
ИТОГО	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	240

#### 4. Содержание программы.

№ п/п	Название раздела, тема	Основные виды деятельности
1	Теоритические основы физической культуры и спорта	Развитие каратэ-до в России и в Орловской области, закаливание, гигиена, основы анатомии и физиологии. Антидопинговые мероприятия. Правила спортивного каратэ-до.
2	Общая физическая и специальная подготовка.	Силовые упражнения с собственным весом, с отягощениями. Бег на выносливость, упражнения на скорость, гибкость.
3	Освоение базовой техники традиционного каратэ-до – кихон, ката и спортивного каратэ-до.	Стойки, передвижения, обучение техники ударов, блоков, бросков. Освоение технических комплексов – ката. Техника спортивного каратэ-до, передвижения, удары.
4	Различные виды спорта и подвижные игры	Игра в футбол, фрисби, регби. Легкая атлетика.
5	Обучение строевым и акробатическим упражнениям	Подача строевых команд, Основы акробатики, кувырки, перевороты.
6	Спортивное и специальное оборудование	Использование специального покрытия на полу (татами), боксерских мешков, лап. Жестких макивар. Скакалки, медицинболы, защитное снаряжение.
7	Специальные навыки.	Техника безопасности, страховка, специальная растяжка.
8	Развитие творческого мышления.	Основы тактики спортивного каратэ-до, ведение боя.

#### Теоритические основы физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка проводится в формах: беседа, лекция, попутные комментарии по теме по ходу тренировки. Темы органически связаны с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой:

1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
2. Состояние и развитие каратэ в России и Орловской области.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Физические способности и физическая подготовка.
6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
8. Антидопинговые мероприятия..

Теоретические знания имеют цель: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Темы:

№ 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение укрепления здоровья, физического развития. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Значение систематических занятий спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

№ 2. Состояние и развитие каратэ в России и Орловской области.

История развития каратэ в нашей стране и в Мире. Достижения спортсменов по каратэ России на мировой арене. Количество занимающихся каратэ в России и в Мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Федерация каратэ России. Развитие каратэ-до в Орловской области, главные спортивные достижения.

№ 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизм, сознательность, дисциплинированность, инициативность, трудолюбие, уважение к старшим, к традициям, выдержанность, решительность, настойчивость, ответственность перед коллективом. Спортивная честь. Этика бойца. Формирование красоты движений. Проявление интеллектуальных и эмоциональных способностей. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

№ 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий каратэ на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и др. систем организма.

Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Возможности организма спортсмена. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Средства самовосстановления.

Энергетические затраты организма. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях. Основные причины травм. Правила для избегания травматизма.

№ 5. Физические способности и физическая подготовка.

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



Представления об основных системах энергообеспечения человека, дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробный процессы энергообеспечения. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе.

№ 6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие гигиены и санитарии. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале, во время кросса, на соревнованиях. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление алкогольных напитков. Режим учёбы и отдыха. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами. Режим дня для спортсмена.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Пищевые отравления и их профилактика. Питьевой режим во время и после тренировок, соревнований.

Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

№ 7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания, причины и профилактика. Закаливание, механизм закаливания, методика закаливания. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

№ 8. Антидопинговые мероприятия.

Допинг в спорте и его последствия. Применение допинг контроля, организации призванные бороться с применением допинга в спорте (ВАДА, РУСАДА)

## Общая и специальная физическая подготовка

В программе «ОЛИМПИЕЦ» до 60% объема материала посвящено разделу общей и специальной физической подготовке. Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук (кистей рук), плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, вращения), мышц ног (приседания, выпрыгивание из приседа, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами). Укрепление мышц шеи и туловища (наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты тела; круговые движения туловищем), мышц брюшного пресса, спины (поднимание ног в положении лёжа на спине, отжимания). Подтягивание. Упражнения с партнёром в сопротивлении, переноске. Упражнения с предметами: на гимнастической скамейке и стенке, с использованием резинового жгута, набивного мяча, гантелей (0,5 кг), скакалок. Различные виды бега: приставными шагами, с высоко поднятым коленом, с захлестом голени, «ёлочка», спиной вперед, челночный бег; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, кроссы), прыжки в высоту и длину с разбега и с места, метание набивных мячей (до 2 кг), метание теннисных мячей.

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

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с ускорением (25-30 м). Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки скоростные, движения по определённому сигналу. Ловля брошенного предмета из положения боевой стойки, то же в передвижении. Уход от брошенного мяча.

*Упражнения для развития ловкости:* Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

*Упражнения для развития гибкости:* Маховые движения руками и ногами, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах /динамическая, статическая, изометрическая, на тренажёрах и т.д./, шпагаты.

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

## **Освоение базовой техники традиционного каратэ-до – кихон, ката и спортивного каратэ-до.**

Классические передвижения в стойках. Прямые удары рукой: чоку-цуки, гьяку-цуки, ой-цуки. Техника ударов ногой: май-гери, мавашии-гери, ёко-гери; то же, но в передвижениях. Техника выполнения блоков: аге-уке, учи-уке, геданбарай; то же, но в движении. Изучение первых технических комплексов (ката), 1 и 2 хейяны.

Элементы спортивного каратэ-до. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног, расстояние между стопами, положение колен, центр тяжести тела, положение рук. В стойке выполнение шагов вперёд и назад, сохранение равновесия в боевой стойке после шагов, двойные шаги, движение в стойке «челноком». Приседания, выпрыгивание в стойке, не изменяя центра тяжести и положения ног. Переход из одной стойки в другую и обратно.

## **Различные виды спорта и подвижные игры**

Легкая атлетика-основной вид спорта, из которого можно извлечь много полезных упражнений, в том числе для каратэ-до. Прыжковые упражнения, бег, ускорения, взрывная скоростно-силовая работа из беговой программы. Подвижные игры: такие как футбол, фрисби, рэгби способствуют укреплению и развитию ловкости и пространственной координации.

## **Обучение строевым и акробатическим упражнениям**

Дисциплина в спортивном зале-залог успешного выполнения любых упражнений, в том числе специальных в каратэ-до. Подача строевых команд, выполнение упражнений одновременно всеми обучающимися. Основы акробатики, кувырки, перевороты.

## **Спортивное и специальное оборудование**

Занятия проводятся на специальном покрытие пола – татами. Татами позволяет заниматься босиком, при падении получение травм сводится к минимуму. Совершенствование бросковой техники. Использование боксерских мешков и лап для выполнения ударов руками и ногами существенно улучшает качество и мощь ударов.

Скакалки, конусы, медицинболы дают возможность улучшение скоростно-силовых качеств обучающегося.

### Специальные навыки.

Техника безопасности, страховка, специальная растяжка. Для безопасного падения на спину, на бок, на живот, выполняем падения со страховкой рукой.

Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, поджав одну ногу в положение барьерного бега. Выполнять самостоятельно или с помощью партнера. Махи прямой ногой на месте или в движении по залу, со сменой ноги (вперед, в сторону, назад). Проносы ноги через руку партнера. Выполнение шпагатов поперечного и прямого на каждую сторону.

### Развитие творческого мышления.

Ведение боя с партнером. Условный бой, свободный бой. Атакующие действия. Защитные действия. Работа на середине татами, на краю татами. Начало боя, окончание боя. Работа с атакующим соперником, с пассивным соперником.

## 5. Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов
1	Теоритические основы физической культуры и спорта	10
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	140
3	Освоение базовой техники традиционного каратэ-до – кихон	40
4	Различные виды спорта и подвижные игры	18
5	Обучение строевым и акробатическим упражнениям	6
6	Спортивное и специальное оборудование	8
7	Специальные навыки	6
8	Развитие творческого мышления	12
	Итого:	240

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программа реализуется на базе МБУДО «ДЮСШ «Орел-Карат».

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки" спортивной школы, реализует в дополнительном образовании.

К занятиям по Программе принимаются дети по заявлению родителей и желанию ребенка.

Для реализации Программы необходимы:

- видео-, аудиоаппаратура (для просмотра видеofilмов, слайдов, прослушивания аудиозаписей);
- спортивный зал; специальное покрытие пола – татами;

Пособия и оборудование: наличие в зале шведской стенки, боксерских мешков, боксерских лап, утяжелителей на ноги и на руки, специального защитного оборудования на тело, руки и ноги.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течении учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование по определению знаний по каратэ-до;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по разделу КИХОН

Все виды тестирования проходят в три этапа:

Входной контроль (при зачислении или в начале учебного года, в сентябре).

Цель-выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений, навыков.

Промежуточная аттестация проводится по итогам каждого года обучения.

По ее результатам производится корректировка учебного плана или программы тренировки.

Итоговая аттестация проводится по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

В качестве специальных тестов используются:

- регистрации скорости выполнения технического действия;
- регистрация времени; затраченного на выполнение 10 технических действий;
- повторное выполнение индивидуальной комбинации, на время с педагогической оценкой техники приемов и их эффективности;
- оценка функциональных показателей (ЧСС, дыхание, Ад, ЭКГ, латентное время двигательной реакции психологические тесты, содержание, лактата крови и т.д.) после поединка соревновательной интенсивности. Учитывается тактика, регистрируются попытки и техника приемов, дается экспертная оценка;

- определение времени выполнения задания. Из боевой стойки под метроном выполняется привычная комбинация технических действий с возвращением в ИП. Тест прекращают при рассогласовании темпа движений с навязываемым ритмом.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: челночный бег на 6 x 6 м; прыжок в длину с места; подтягивание в висе (юноши) сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки);

Для аттестации усвоенного материала проводятся открытые занятия, показательные выступления и мониторинг физических показателей. В показательных выступлениях можно увидеть техническую подготовку занимающихся, координацию.

Мониторинг физических показателей отражает рост или стабильность физических качеств. Позволяет отследить уровень развития ребенка в данном направлении.

#### Оценочные материалы

Мониторинг физического развития дошкольников и технически правильное выполнение самых основных, начальных приёмов.

Мониторинг проводится в начале учебного года и в конце. В таблице ниже представлены требования к определенной группе детей, по которой и проводятся проверки физического развития.

Виды зачетных упражнений	Группа
Бег 6x6 м	9,5-6,5 сек
Прыжок в длину с места	120-200 см
Метание (медцинбол 0,5 кг)	5,1 – 8,1 м
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	10-25 раз
Подъем туловища лежа на спине за 30 сек	24-34 раз
Выполнения КИХОНа	Демонстрация блоков, ударов руками и ногами, передвижения в стойках. Выполнение ката.

Оценка технического мастерства осуществляется в конце года, как на показательных выступлениях, так и на тренировочном занятии в конце года. Критерии оценки: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Оценку техники осуществляет тренер - преподаватель, возможно совместно с другими тренерами.

### Методическая часть образовательной программы.

Основные разделы это: раздел общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) и раздел элементов базовой техники каратэ-до (КИХОНа)

#### Раздел ОФП и СФП

- сила
- скорость
- выносливость
- ловкость
- гибкость

## МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего
- регионального
- локального воздействия на мышечные группы

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее  $\frac{2}{3}$  общего объема мышц, регионального – от  $\frac{1}{3}$  до  $\frac{2}{3}$ , локального – менее  $\frac{1}{3}$  всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения
- величиной отягощения или сопротивления
- количеством повторений упражнений
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами

**Существуют несколько методов развития силы:**

- метод повторных усилий (УУ)
- динамических усилий прогрессирующих отягощений (УУ)
- ударный (для всех этапов подготовки)
- сопряженных воздействий
- вариативный (для всех этапов подготовки)
- изометрических напряжений
- электростимуляции

Для обучающихся на всех этапах используются в основном следующие методы:

**Ударный метод** – это развитие взрывной силы мышц (Верхошанский). Идея его заключается в использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении с определенной высоты, для стимуляции нервно-мышечного движения. В качестве примера использования ударного метода развития силы ног можно назвать прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в ударном движении (Хусейнов с соавт., 1980). При выпрыгивании особое внимание акцентируется на отталкивании ногой, стоящей сзади, и имитация удара сильнейшей рукой в скачке. Высота прыгивания 0.7-0.75м. можно выполнять и с отягощениями. но преимущество следует отдавать большей высоте, а не большому грузу.

**Метод сопряженных действий** - используется для развития специальных физических качеств спортсменов-ударников (Дегтярев с соавт., 1979).

Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-ударных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям.

**Вариативный метод** – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (мешки, гири, пунтболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них.

**Изометрический метод** – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость (Платонов 1997)

## СКОРОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена занимающегося каратэ.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- - собственно скорость движения
- - частота движения
- - способность к ускорению
- - быстрота двигательной реакции

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции.

Сложные реакции: 1. РЕАКЦИЯ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ

### 2. РЕАКЦИЯ ВЫБОРА

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- - человек должен увидеть движущийся объект
- - оценить направление и скорость его движения
- - выбрать план действий
- - начать его осуществление

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

**Выносливостью** называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы (всего поединка). Одним из критериев выносливости является время, в течении которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести бой в высоком темпе в течение 6 – 8 мин. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры работают « через среднего» (каждую минуту «свежий» партнер).

Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости.

**Специальная выносливость** – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости бойца:

- 1 этап – развитие ОВ
- 2 этап – образование специального фундамента для выносливости
- 3 этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах
- 4 этап – воспитание СВ, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов

Первый этап – развитие ОВ.

В таких видах, как единоборства, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС –

130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время.

В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие трен. упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

#### Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- Улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы
- Поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений
- Укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

### ЛОВКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Техника и тактика на татами обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – **ловкостью**.

**Ловкость** – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В каратэ, как впрочем, и в боксе, ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий. Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результат.

В таблице можно более подробно увидеть способы и методы обучения ловкости.

### ГИБКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Упражнения, развивающие гибкость. Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.



**Общая гибкость** – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

**Специальная гибкость** – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуют использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют **3 методических приема** для снижения нежелательных последствий:

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.

2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на тяжелых мешках.

3. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в атлетике и силовом троеборье. Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировки (по Б.В.Семееву, 1970 год).

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

- динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).
- наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.
- те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.
- развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.
- развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30 (Б.В.Сермеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ

1. общая гибкость приобретает в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.

2. специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфики вида спорта.

3. упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.

4. упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.

5. наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.

6. число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

Основные разделы в программе это разделы специальной физической подготовки (СФП) и изучение элементов базовой техники каратэ-до (КИХОН)

### Раздел изучения элементов базовой техники каратэ-до (КИХОН)

1. Знакомство с базовыми элементами: боевая стойка; передвижения в стойке; движение в стойке «челноком». Переход из одной стойки в другую и обратно. Положение стоп (коши, сакуто, какато). Удары руками (кидзами дзуки, гьяку дзуки, двойка) и ногами (маваши гери, май гери, уширо гери, ура маваша гери); приемы самостраховки при падениях; способы защиты; формы и способы захвата соперника; способы выведения из равновесия.

2. Базовая техника каратэ-до – кихон. Стойки: «хачиджи-дачи, мусуби-дачи, кибачи-дачи», их последовательное перемещение из одной стойки в другую. Техника выполнения блоков: аге-уке, учи-уке, гедан барай уке с места/ в движении. Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнёра. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэн-гаку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

3. Техника иппон кумитэ (выполнение атаки + защиты с партнером).

Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к атаке или защите, использование различной техники. Лапы, щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов, так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён. Борьба с партнером на коленях и в стойке.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991, С. 543.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (зарегистрирован Минюстом России 29.11.2018, регистрационный N 528310).
3. Бочарова Н.И., Петрова Р.Ф. Формирование физической культуры дошкольника. Орел: Орлик, - 2012 г. – 205 с.
4. Васильева Е.Ю. Опыт проектирования образовательных программ (Методические рекомендации). – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2010. -64 с.
5. Иванов А.В. Попов В.Н. Программа занятий по каратэ на различных этапах спортивной подготовки и методические рекомендации. Волгоград, - 2013. - 215 с.
6. Пахальян В. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2011 . – 240 с.
7. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
8. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
9. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
10. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
11. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
12. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
13. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
14. Плескачева А., Матросова Н. Обучение детей каратэ// Вестник каратэ, - 2012 г., № 3. – С. 4
15. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
16. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
17. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.