

Управление образования администрации Гурьевского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Рассмотрена на заседании
методического совета

от « 13 » « июля » 2018 г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮЦ
Л.В. Кулакова

Приказ № 25 от « 16 » 07 2018 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивное каратэ»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Климков Дмитрий Станиславович
Рымша Дмитрий Андреевич
(ФИО)
педагог дополнительного образования
(должность)

г. Гурьевск
2018 г.

БЛОК № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

КАРАТЭ – в переводе с японского «пустая рука», это один из видов восточных боевых искусств и одновременно старинного прикладного искусства ведения боя против нескольких вооружённых противников. Считается, что в известном нам виде, каратэ зародилось на Окинаве, во времена, когда Окинава была завоёвана японским императором. Вооружённые самураи в небольшом количестве контролировали захваченную Окинаву, а чтоб было легче контролировать Императором был издан указ о смертной казни за любое ношение или хранение оружия. В этой ситуации стали появляться мастера, которые могли вести бой голыми руками против вооружённых мечами самураев. Тогда основным принципом каратэ стало выражение «иппон хисацу» («один удар одна жизнь»), ведь если ты не мог с первого удара нейтрализовать вооружённого самурая, то следующим движением ты пропускаешь удар мечом!

Эти суровые времена, выточили очень яркий и выверенный по каждому движению вид боевого искусства КАРАТЭ. Для владения каратэ необходимы были – отточенная техника движений, высокая точность, сила и скорость движений, смелость и отвага, терпенье и трудолюбие, и многие другие важные качества личности.

Сегодня уже не нужно тренироваться, чтобы выжить. И как многие, образованные от военных, виды спорта (стрельба, биатлон, метание копья...) образовался новый красивый и динамичный вид спорта – спортивное каратэ.

СПОРИВНОЕ КАРАТЭ – качественно отличается сегодня от других боевых видов спорта тем, что в нём отсутствует Агрессия, в связи с тем, что по правилам соревнований нельзя наносить противнику какую-либо травму и нельзя производить неконтролируемых опасных действий! В этой связи на первое место выходит обучение всем качествам боевого единоборства (техника, тактика, сила, скорость, дистанция, стремление к победе...), но не через преодоление страха и стрессы, а в игре с улыбкой...

На выходе мы получаем красивых, гармоничных телом и духом, уверенных в себе, смелых и умных молодых людей, очень доброжелательных и без внутренней агрессии. Спортивное каратэ проходит по грани физической культуры и боевого искусства, которые вместе формируют Гармоничную Личность, ведь это люди, которые и физически развиты и имеют закалённый боевой дух, который позволяет преодолевать страх и продолжать смело идти к цели, которые не сдаются, а борются за победу до конца и в учёбе и в работе, это лидеры, которые являются образцом для большинства ребят...

Новизна

Программа заключается в том, что она построена на приоритете развития гармоничной личности в социальном аспекте, а спортивные результаты получаем как следствие проделанной работы, как частичку одного большого результата. Т.е. цель – развитие личности, а спортивные результаты – как следствие.

Актуальность.

Трудно переоценить важность для общества в формировании здорового, доброго, сильного, целеустремлённого и уверенного в себе человека.

Педагогическая целесообразность.

Воспитывается умение думать и принимать решения. А также умение руководить коллективом, быть полезным членом команды, уметь работать в команде и для команды. Раскрепощение и как следствие впитывание любой информации через общение и стремление к познанию.

Практическая значимость.

Программа прививает стремление к здоровому образу жизни, предусматривает индивидуальный подход к ребёнку, развивает фантазию, творческое мышление и самостоятельность. Приобретая практические умения и навыки, дети учатся понимать красоту и возможности движений человеческого тела, развивают смелость, у них формируется чувство патриотизма и защитника Отечества.

Отличительные особенности.

Программа несёт глубокую социальную направленность. Сам вид спорта Спортивное каратэ положителен тем, что им можно заниматься до глубокой старости, продолжая бесконечное совершенствование, работу над своим телом и духом, поддерживая неиссякаемый источник жизненной энергии.

Моя программа даёт возможность проследить динамику социального и спортивного роста, поддерживая пылкое стремление ребёнка достигать новые спортивные результаты, толкает к созиданию самостоятельной деятельности.

Ведущая теоретическая идея данной программы - создание комфортной среды общения, развитие способностей, спортивного и творческого потенциала каждого ребенка и его самореализации. Главной задачей тренера-педагога является умение заинтересовать детей, зажечь их сердца, развивать в них спортивную активность.

Ключевые понятия образовательной программы

В образовательной программе используются следующие термины и понятия:

Общие термины:

Дополнительная общеобразовательная программа – документ, определяющий содержание дополнительного образования. К дополнительным образовательным программам относятся: дополнительные общеразвивающие программы, дополнительные предпрофессиональные программы (Ст.12 п.4 ФЗ-273 «Об образовании в РФ»).

Учебный план – документ, который определяет перечень, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся.

Рабочая программа – часть образовательной программы, определяющий объем, содержание и порядок реализации дополнительных общеобразовательных программ.

Учащиеся – лица, осваивающие образовательные программы начального общего, основного общего или среднего общего образования, дополнительные общеобразовательные программы;

Средства обучения и воспитания – спортивное оборудование и инвентарь, учебно-наглядные пособия, печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы и иные материальные объекты, необходимые для организации образовательной деятельности

Специальные термины:

КИХОН – базовая техника в каратэ.

КАТА – комплекс формальных упражнений, состоящий из последовательных защит и атак, имитирующих бой с несколькими воображаемыми противниками.

КУМИТЭ – тренировка боевых передвижений, защит и ударов в паре, делится на работу по заданию и свободный (соревновательный) спарринг.

ДАЧИ – стойка в каратэ.

ДЗУКИ – прямые удары в каратэ.

УЧИ – круговые удары в каратэ.

УКЕ – блоки, защитные действия в каратэ.

ГЕРИ — удары ногами в каратэ.

Спортивная цель:

Развитие спортивных способностей с целью участия в районных, областных, всероссийских и международных соревнованиях по СПОРТИВНОМУ КАРАТЭ, для реализации собственного потенциала и достойного представления Гурьевского городского округа на всех уровнях соревнований.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с истоками спортивного каратэ и его ролью в жизни человека и общества;
- обучить техническим навыкам и тактическому мышлению;
- научить самостоятельно проводить тренировочные занятия;
- научить быстро думать и принимать оперативные решения;

- научить создавать красивые комбинационные действия по ситуации.

Воспитательные:

- воспитывать чувство бережного отношения к вещам;
- способствовать воспитанию у детей взаимного уважения друг к другу, к результатам своего и чужого труда;
- воспитывать чувство взаимопомощи в работе;
- воспитание важнейших черт характера, таких как смелость, решительность, терпение, трудолюбие.

Развивающие:

- развивать умение моделировать собственные комбинации движений;
- способствовать развитию творческих способностей и эстетического вкуса детей.
- сформировать у детей чувство дистанции, времени, моторику рук и ног.

Принципы содержания образовательной программы

Гуманизация: видеть в ребёнке прежде всего не объект воспитания, а личность с её неповторимым своеобразием, склонностями и задатками, стремящуюся к реализации своих спортивных способностей.

Вариативность: Учёт интересов и потребностей каждого ребёнка, возрастных и индивидуальных особенностей в процессе тренировочной и учебно-воспитательной работы.

Доступность: идти от простого к сложному, используя наглядность и детальное объяснение.

Природосообразность: Забота о сохранении и укреплении здоровья ребёнка. Подготовка его к жизни, труду.

Валеолезация: Развитие мелкой моторики рук и ног, которая благоприятно действует на нервную систему и умственное развитие. Проведение гигиенических требований, которые позволяют выработать у ребёнка прочные культурно-гигиенические навыки.

Формы организации учебного процесса.

Основной **формой обучения** является практическая работа – спортивная тренировка.

Используются также различные методы обучения:

- **словесный** (рассказ, беседа, лекция);
- **наглядный** (показ, демонстрация, экскурсия);
- **практический** (работа над заданием);
- **исследовательский** (самостоятельный поиск решений в боевой ситуации).

- **репродуктивный метод** (деятельность обучаемых носит алгоритмический характер, т.е. выполняется по инструкциям, предписаниям, правилам в аналогичных, сходных с показанным образцом);
- **метод сравнения** (сравниваются результаты правильного и неправильного исполнения техник);
- метод проблемного изложения материала;
- частично-поисковый.
- Метод обучения через участие в различных мероприятиях по каратэ (соревнования, семинары, рандори....)

Возраст детей

В объединении занимаются дети в возрасте от 7 до 17 лет.

Условия набора

Набор учащихся осуществляется на бес конкурсной основе, в объединение принимаются все желающие на первый год обучения, но не более максимального количества новичков в группу. Переформирование групп и набор новичков проходит в начале учебного года в сентябре.

Прогнозируемые результаты должны знать:

- Правила техники безопасности во время тренировки, при работе на спортивных снарядах и работе в паре.
- Терминологию (названия приёмов, положений тела и движений).
- Историю возникновения и развития каратэ.
- Понятие об виде спорта СПОРТИВНОЕ КАРАТЭ и его спортивно-прикладном значении.
- Технику исполнения ударов руками.
- Технику исполнения ударов ногами.
- Технику исполнения защитных действий.
- Технику видов движений в каратэ и как контролировать необходимую дистанцию.
- Как настроиться и подготовиться к важному поединку.
- Критерии получения оценки на соревновании.
- Запрещённые действия в каратэ.
- Принципы построения тренировочного занятия.
- Последовательность построения подготовительной части тренировочного занятия.

- Спортивную грамотность в области проведения соревнования и присвоения различных разрядов и степеней в каратэ.
- Правила соревнований по каратэ.

должны уметь:

- Самостоятельно сделать разминку.
- Отжиматься, подтягиваться и качать пресс.
- Хорошо прыгать на скакалке и быстро бегать.
- Контролировать удобную дистанцию, при разминке и работе в паре,
- Стоять в правильных стойках, изученных в процессе обучения.
- Делать правильно защиты руками, телом и передвижениями.
- Делать правильную форму прямого удара рукой.
- Делать правильную форму прямого удара ногой.
- Делать правильную форму кругового удара ногой и рукой.
- Правильно двигаться, в «челночном» и «скользящем» движении, прямолинейно и по кругу, сочетать эти движения.
- Делать ударное движение рукой и ногой соответственно 6 критериям правил соревнований.
- Работать и общаться в коллективе.
- Делать аттестационные техники на пояса, присвоенные за период обучения.
- Вести спортивный поединок в правильной стойке, на безопасной дистанции, выполняя оцениваемые атакующие техники и хорошие защитные действия.
- Делать КАТА, соответствующее своему семестру подготовки
- Уметь работать на снарядах (лапы, макивары, боксёрские мешки).
- Освоить метод тренировки «работа на этапах», умение самостоятельно работать на этапах.
- Освоить «поточный» метод тренировки.
- Хорошо играть в футбол и упрощённый баскетбол и другие игровые виды спорта.
- Повторять сложно координационные действия.
- Ставить и достигать спортивные цели.
- Выиграть медаль на областных соревнованиях.

Воспитательные результаты

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств ребёнка. Занятия в объединении раскрывают индивидуальные спортивные и творческие способности, воспитывают желание побеждать и самовыражаться, развивают трудолюбие, усидчивость, преодоление в работе и стремиться доводить до конца начатое дело.

Очень важно проследить изменения личностных качеств, в процессе общения ребёнка с педагогом и сверстниками. Это прежде всего организационно волевые качества: терпение, воля, самоконтроль, ориентационные качества – самооценка, интерес к занятиям.

Важно сформировать у ребёнка объективную самооценку. Он должен знать свои достоинства и недостатки, стремиться их исправить.

Особое значение имеет интерес ребёнка к занятиям.

- Методические повторения для закрепления навыков
- Участие в соревновании
- Поэтапное планирование ожидаемого результата через аттестации.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Контроль уровня физической подготовки детей происходит посредством периодических тестов по ОФП и СФП.

Технический уровень занимающихся определяется через аттестации на Кю (ученические степени, соответствующие разным цветам поясов у кимоно).

Спортивный уровень и уровень развития внутренних качеств (смелость, сила духа, мышление...) проверяется во время участия в соревнованиях по спортивному каратэ.

Формы контроля

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы. По итогам проведённой работы в семестре, проводится тестирование по физической подготовке и экзамен по технической подготовке в каждой группе, где они должны продемонстрировать полученные знания и умения, подтвердить теоретические и практические знания.

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов работы, анализ и её оценка. Оценка всегда носит объективный, обоснованный характер, т.к. критические замечания не по существу лишают ребёнка радости и могут вызвать нежелание продолжать работу.

Наиболее реальная форма оценки – это участие в соревновании и демонстрирование изученной техники в условиях конкуренции.

Важным элементом механизма комплексного оценивания образовательных результатов является рейтинговая система, которая ведётся в течении календарного года, учитывая все возможные результаты деятельности. В конце календарного года подводятся итоги на основании которых выбирается Сборная и объявляются лучшие спортсмены!

Формы подведения итогов

- Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП – тесты.

- Итоговая аттестация на пояса (Кю) – в конце каждого семестра. По результатам экзамена выдаётся Диплом о присвоении ученической степени (Кю).
- Участие в соревновании, и в соответствии с результатами, временем тренировки и количеством проведённых поединков спортсмену присваиваются спортивные юношеские разряды.
- Все результаты в течении 3 лет заносятся в специальный документ – Будопаспорт.

Методика отслеживания ожидаемых результатов

Для каждого следующего года обучения по основным разделам курса «Спортивное каратэ» планируется участие в соревнованиях более высокого уровня, где спортсмен должен показать хорошие результаты (занятое призовое место).

В конце каждого семестра, сдавая экзамен по базовой технике каратэ Вадорю, спортсмен подтверждает, что изучил технику данного семестра и готов осваивать более сложную технику.

Если спортсмен не может сдать экзамен по базовой технике каратэ Вадорю, то в следующем семестре он опять идёт по программе предыдущего семестра.

Физическая подготовка отмечается в таблице результатов ОФП и СФП по основным параметрам, через проводимые тесты, и становятся очевидными изменения ребёнка в его физическом развитии.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав учреждения, правила внутреннего распорядка обучающихся, локальные акты учреждения.

Режим занятий

Образовательная деятельность проводится в течение всего календарного года, с 1 сентября по 31 августа, который делится на два учебных семестра по общеразвивающей программе и летний период.

Учебный период

Начало первого учебного года - 1 сентября

Окончание второго учебного года – 31 мая

Учебный год состоит из занятий в спортивном зале и вне спортивного зала.

- продолжительность занятий в спортивном зале – 36 недель
- продолжительность занятий вне спортивного зала - 3 недели

Летний период:

Начало летнего периода – 1 июня;

Окончание летнего периода – 31 августа;

Летний период состоит из занятий на улице и самоподготовки.

-Продолжительность внеаудиторных занятий–7 недель;

-Продолжительность самоподготовки-6 недель

Комплектование в группы производится с 1 сентября по 10 сентября для 1-го года обучения.

Образовательная программа рассчитана на три года обучения.

1 год обучения рассчитан – на 208 часа (144 занятия в спортзале, 40 занятий вне спортзала и 24 самостоятельных занятия).

2 и 3 года обучения рассчитаны на 312 часов (144 занятия в спортзале, 40 занятий вне спортзала и 24 самостоятельных занятия).

Общее количество часов, включая летний период, составляет 832 часа.

Режим занятий:

Для первого года обучения - 2 занятия в неделю. Продолжительность занятия – два академических часа с 10-минутным перерывом. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Для второго и третьего годов обучения – 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – два академических часа с 10-минутным перерывом. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Формы работы в летний период: В летний период занятия детей в объединении проводятся в разных формах и видах: экскурсии, поездки на соревнования и учебные семинары, тренировки, игры, участие в работе летнего спортивного лагеря, самоподготовка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Раздел программы/ этапы подготовки | Количество учебных часов | | |
|------------|--|-----------------------------|------------|------------|
| | | 1 год | II год | III год |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 |
| 42. | Общая физическая подготовка | | | |
| 2.1 | Развитие силы | 28 | 30 | 20 |
| 2.2 | Развитие скорости | 16 | 30 | 22 |
| 2.3 | Развитие выносливости | 16 | 30 | 20 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | | | |
| 3.1 | Развитие взрывных качеств мышц | 6 | 20 | 30 |
| 3.2 | Развитие растяжки мышц и гибкости суставов | 12 | 10 | 10 |
| 3.3 | Развитие моторики рук и ног, координация их движений | 12 | 16 | 20 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | | | |
| 4.1 | Базовая техника (стойки, удары, защиты, их комбинации, движения, КАТА) | 22 | 22 | 22 |
| 4.2 | Спортивная техника (удары, защиты, передвижения, их комбинации) | 10 | 22 | 22 |
| 4.3 | Контроль дистанции ударов и защит | 4 | 10 | 10 |
| 4.4 | Тактическое построение поединка | 4 | 6 | 10 |
| 5 | Экзамены и тесты | | | |
| 5.1 | Контрольно-переводные испытания (тесты ОФП и СФП) | 2 | 2 | 2 |
| 5.2 | Технические экзамены (аттестации) | 2 | 4 | 4 |
| 5.3 | Участие в соревновании | 2 | 4 | 8 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 4 |
| 7. | Участие в технических семинарах | - | 2 | 4 |
| 8. | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 |
| | Всего занятий в спортзале | 144 | 216 | 216 |
| 9. | Занятия вне спортзала | 40 | 60 | 60 |
| 10. | Самоподготовка | 24 | 36 | 36 |
| | Всего занятий вне спортивного зала | 64 | 96 | 96 |
| | Всего: | 208 | 312 | 312 |

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

| Год реализации программы | Учебный период | | | | | | | | | | | | Продолжительность календарного года | |
|--------------------------|----------------|----------|----------|----------|----------|---------|-----------|----------|----------|----------|---------------------|--------------------|-------------------------------------|-----------|
| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | | | | | |
| I год обучения | | 2,5 нед | 4 недели | 4 недели | 5 недель | | 3 нед. | 4 недели | 5 нед. | 4 недели | 4,5 недели | | Промеж. аттестация | 36 недель |
| II год обучения | 4 недели | | 4 недели | 4 недели | 5 недель | | 3 нед. | 4 недели | 5 нед. | 4 недели | 3 нед | Промеж. аттестация | | 36 недель |
| III год обучения | 4 недели | 4 недели | 4 недели | 5 недель | | 3 нед. | 4 недели. | 5 нед. | 4 недели | 3 нед. | Итоговая аттестация | | 36 недель | |



Занятия в спортзале по расписанию - 36 недель



В конце учебного года проводится промежуточная и итоговая аттестация.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

| Название раздела, модуля, дисциплины | Основное содержание |
|--|---|
| Теоретическая подготовка | Объяснение правил поведения во время тренировки, правил дисциплины. Ознакомление с оборудованием и инвентарём и условий работы с ними. |
| Общая физическая подготовка | Выполнение различных упражнений с инвентарём и просто со своим весом, направленных на укрепление мышц и развитие силы в мышцах всего тела, с целью увеличения их скорости движения. Выполнение повторяющихся трудных упражнений с целью увеличения общей выносливости организма и отдельных его отделов в частности, как то дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, работы мышц рук, ног и др. |
| Специальная физическая подготовка | Развитие взрывных качеств мышц Развитие растяжки мышц и гибкости суставов Развитие моторики рук и ног, координация их движений |
| Технико-тактическая подготовка | Базовая техника (стойки, удары, защиты, их комбинации, движения, КАТА) Спортивная техника (удары, защиты, передвижения, их комбинации) Контроль дистанции ударов и защит Тактическое построение поединка |
| Экзамены и тесты | Контрольно-переводные испытания (тесты ОФП и СФП) Технические экзамены (аттестации) Участие в соревновании |
| Инструкторская и судейская практика | Правила судейства, практика во время тренировочных спаррингов . |
| Участие в технических семинарах | Участие в специальных мероприятиях вместе с ребятами из других клубов, под руководством разных приглашённых мастеров, для расширения и углубления ЗУНов КАРАТЭ. |
| Медицинское обследование | Поход во врачебно-физкультурный диспансер для прохождения медицинской комиссии, всех необходимых врачей |

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия. Методы используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д. Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций. Основным средством подготовки в каратэ, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на обще-развивающие (ОРУ) и специальные (СУ). Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки. Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к каратэ. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов 18 каратэ (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины) Программа обеспечена необходимой литературой, видео материалами, конспектами занятий, методическими разработками игр. Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений: -использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования; -объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения; -поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки); - моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе; Теоретическая

подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий. Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок. В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование, занимающихся каратэ, производится 2 раз в год. В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы.

Материально-техническое обеспечение

Помещение для тренировок должно быть оборудовано мягким покрытием, «шведской стенкой», гимнастической перекладиной и матами, должно иметь электрическую розетку для подключения видео аппаратуры. Для просмотра видеоматериалов может использоваться любая переносная аппаратура. Во время практических занятий необходимо использовать спортивное защитное снаряжение: перчатки, жилеты, щитки на голени, бандаж, капу.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль уровня физической подготовки детей происходит посредством периодических тестов по ОФП и СФП.

Технический уровень занимающихся определяется через аттестации на Кю (ученические степени, соответствующие разным цветам поясов у кимоно).

Спортивный уровень и уровень развития внутренних качеств (смелость, сила духа, мышление...) проверяется во время участия в соревнованиях по спортивному каратэ.

Формы контроля

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы. По итогам проведённой работы в семестре, проводится тестирование по физической подготовке и экзамен по технической подготовке в каждой группе, где они должны продемонстрировать полученные знания и умения, подтвердить теоретические и практические знания.

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов работы, анализ и её оценка. Оценка всегда носит объективный, обоснованный характер, т.к. критические замечания не по существу лишают ребёнка радости и могут вызвать нежелание продолжать работу.

Наиболее реальная форма оценки – это участие в соревновании и демонстрирование изученной техники в условиях конкуренции.

Важным элементом механизма комплексного оценивания образовательных результатов является рейтинговая система, которая ведётся в течении календарного года, учитывая все возможные результаты деятельности. В конце календарного года подводятся итоги на основании которых выбирается Сборная и объявляются лучшие спортсмены!

Формы подведения итогов

- Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП – тесты.
- Итоговая аттестация на пояса (Кю) – в конце каждого семестра. По результатам экзамена выдаётся Диплом о присвоении ученической степени (Кю).
- Участие в соревновании, и в соответствии с результатами, временем тренировки и количеством проведённых поединков спортсмену присваиваются спортивные юношеские разряды.
- Все результаты в течении 3 лет заносятся в специальный документ – Будопаспорт.

Литература

Нормативные акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"».
5. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Литература для педагога

1. Н.П. Сулова «Диагностирование по психолого-педагогическим проблемам» Калининград 1996 г.
2. Н. Сюнъити «КАРАТЭ ШКОЛЫ «ВАДО-РЮ» 1985 г.
3. Д.С. Алхасов «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КАРАТЭ». 2014 г.
4. О.В. Майкеев «ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ КАРАТЭ-ДО WKF» 2015г.

Интернет-ресурсы

<http://karate-kld.ru/> сайт областной федерации каратэ

<http://ruswkf.ru/> — сайт Федерации каратэ России

<http://karate.ru/> — всероссийский интернет сайт о каратэ

<http://www.europeankaratefederation.net/> сайт европейской федерации каратэ

<http://www.wkf.net/> сайт всемирной федерации каратэ