

НОВОСИБИРСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ
«ДИНАМЭКС»

Утверждено
Приказом президента
№ 4 от «01» сентября 2024 г.



А.В. Ковалев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЭ**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

г. Новосибирск
2024 г.

Оглавление

№ п.п.	Содержание	№ стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель программы	6
1.2.	Задачи программы	6
1.3.	Адресат программы	7
1.4.	Формы, режим и срок реализации программы	8
1.5.	Ожидаемые (планируемые) результаты	9
2.	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	10
2.1.	Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся	10
3.	Учебный план и содержание программы	11
3.1.	Содержание программного материала на Базовом уровне первого года обучения	11
3.2.	Содержание программного материала на Базовом уровне второго года обучения	13
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	14
4.1.	Организационно-методическое обеспечение программы	14
4.2.	Материально-техническое обеспечение условий реализации Программы	17
4.3.	Кадровое обеспечение программы	17
	Используемая литература	18
	Приложение 1	19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурной направленности с элементами каратэ (далее - Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

приказом министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 22.07.2024 № 485 «О внесении изменений в приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 31.01.2024 № 49»;

приказом министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 27.06.2024 № 420 «Об утверждении дорожных карт».

методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), утвержденными ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ» и РМЦ ДОД НСО в 2023 году;

Уставом НРДОО Спортивный клуб «Динамэкс» (далее – Учреждение);
иными документами, регулирующими образовательную деятельность.

Краткая характеристика вида спорта

Одним из видов спорта, который всесторонне развивает человека, является каратэ (Шотокан). Вид единоборств, зародившийся много веков назад на острове Окинава, стал одним из популярнейших видов спорта. Основная задача, которую решают на занятиях с элементами каратэ является развитие, укрепление и совершенствование психических возможностей, а также достижение необходимого психофизического состояния посредством развития и совершенствования физических и психических возможностей ученика. Отличная форма особенно важна в каратэ. Все части тела должны

взаимодействовать, обеспечивая необходимую устойчивость для выполнения ударов ногами, руками, а также блоков.

Уровень мастерства каратиста определяется как степенью технической подготовленности, так и уровнем психологической устойчивости к стрессовым ситуациям. Формирование одних двигательных навыков может оказывать определенное влияние на усвоение других. Основная цель при подготовке каратистов заключается в выработке у них правильного представления о процессе единоборства. Обучение единоборству – педагогический процесс, направленный на формирование у занимающихся знаний, умений и навыков при непрерывном осуществлении задач всесторонней физической и психологической подготовки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

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

Соревнования проводятся по различным правилам. Несмотря на разнообразие школ и стилей, у них много общего. Среди этого многообразия можно выделить несколько направлений.

В наши дни проводятся состязания:

- по выполнению формальных упражнений — ката,
- в поединках по весовым категориям — кумите,

Выполнение ката:

Все движения, входящие в ката и комплексы, строго регламентированы в последовательности, темпе, скорости выполнения. Включенные удары, блоки, перемещения строго обязательны. Соревнования по ката проводятся личные и командные (обычно три участника). Ката выполняются обязательные и по выбору, из заранее объявленного списка. Всего известно более 50 ката.

Качество выполнения ката оценивается в совокупности и по отдельным параметрам. Это точность, скорость, правильное распределение усилий, стабильное равновесие, концентрация внимания на воображаемом противнике, психологическая мобилизация, правильность стоек, верная последовательность движений, защит и ударов, правильное дыхание, а также — понимание внутреннего духа ката.

В командных соревнованиях по выполнению ката требуется соблюдение полной синхронности движений всех участников. В большинстве школ имеется свой набор практикуемых ката.

Кумите:

Спортивный поединок, или кумите, — это возможность померяться силами, определить уровень мастерства. Сам термин состоит из слов куми — «встреча» и те — «рука». Спортивный поединок в карате регламентируется строгими правилами.

В спортивном карате используется несколько видов кумите:

- кихон или якусоку кумите — условная форма атаки и защиты;
- кумите на количество шагов и техник (санбон-кумите — на три шага, гохон-кумите — пять шагов);
- кихон иппон-кумите — полуусловный бой на один иппон (победу);
- дзю-кумите или ший-кумите — свободный спарринг.

Актуальность программы

Программа является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания условий для формирования у обучающихся морально-нравственных, патриотических качеств, навыков социализации, физического совершенствования, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Новизна и отличительные особенности программы

Сочетание современных спортивных технологий и классической общефизической подготовки, приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укреплению здоровья и являются отличной базой для любого вида спорта. Освоение элементов вида спорта каратэ, знание роли отдельных движений позволяют достичь успеха в обучении виду спорта каратэ.

Программа направлена на вовлечение несовершеннолетних лиц в систематические занятия физической культурой, на физическое воспитание детей и взрослых, формирование культуры здорового образа жизни, создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья, выявление спортивно одаренных детей.

Педагогическая целесообразность программы

Содержание Программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых

обучающихся, способствует их личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации.

В соответствии с требованиями современной действительности и естественных возрастных потребностей детей целесообразно планомерно приучать к навыкам с младшего возраста. Юный возраст является весьма благоприятным периодом для овладения элементами техники выполнения физических упражнений, приобретения разносторонней физической подготовленности. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения двигательной активности. Простейшие формы общефизической подготовки с элементами каратэ прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

1.1. Цель программы

Формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой с элементами каратэ.

1.2. Задачи программы

Обучающие (предметные):

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

формирование общего представления о виде спорта каратэ, о строении и функциях организма;

формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовки;

формирование и овладение техникой каратэ;

формирование знаний о причинах травматизма на занятиях физической культурой с элементами каратэ и правилах его предупреждения.

Воспитательные (личностные):

воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов на спортивной арене;

воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;

воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности в элементах каратэ;

воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

Развивающие (метапредметные):

развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);

умение оценивать влияние физкультурно-оздоровительных занятий с элементами каратэ на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

1.3. Адресат программы

Программа предназначена для детей и взрослых в возрасте от 7 лет до 17 лет (включительно). Для обучения принимаются все желающие, имеющие медицинское заключение. Без конкурсной основы производится приём на реализацию Программы лиц, отчисленных с этапа спортивной подготовки.

Образовательный процесс организуется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы). Допускается сочетание различных форм получения образования и форм образования.

Учебные группы формируются с учетом возрастной категории обучающихся и примерно одного уровня физической подготовленности. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков. Наполняемость учебных групп и минимальный возраст для зачисления представлены в таблице:

Уровни	Срок реализации этапов программы	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Базовый уровень	3	7	8	16

Перевод обучающихся с одного года обучения на другой осуществляется на основании локального акта Учреждения и условий Программы, указанных в разделе «Формы контроля и подведения итогов обучения».

Порядок приема обучающихся на обучение по дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами каратэ и порядок отчисления обучающихся из Учреждения регламентируется локальным актом Учреждения.

Программа реализуется на русском языке.

1.4. Формы, режим и срок реализации программы

Форма организации занятий: групповая.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, учебно-тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы Учреждения.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию Учреждения на начало учебного года.

Периодичность и продолжительность занятий (расписание) устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

Годовой учебный план утверждается руководителем ежегодно. Форма годового учебного плана приведена в Приложении №1 к Программе.

Программа рассчитана на 46 учебных недель в году. При включении в учебный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать на базовом уровне – двух часов;

В организации учитываются следующие виды планирования учебного процесса:

- Ежегодное (годовое);
- Ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения занятий.

При необходимости и на временной основе, учебные группы могут объединяться для проведения учебных занятий. Объединение групп может быть связано с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), а также с временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском тренера-преподавателя.

При необходимости, учебные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- Не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- Обеспечение техники безопасности.

Последующие учебные годы начинаются 01 сентября и заканчиваются 31 августа года, следующего за текущим.

1.5. Ожидаемые (планируемые) результаты

По окончании **базового уровня** обучения обучающиеся:

Должны знать:

историю возникновения вида спорта каратэ в мире, в Российской Федерации, Новосибирской области;

достижения отечественных спортсменов на мировых первенствах;

значение занятий физической культурой с элементами каратэ как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

правила поведения и техники безопасности на занятиях физической культурой с элементами каратэ;

причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;

правила личной гигиены, требования к экипировке, одежде и инвентарю для занятий физической культурой с элементами каратэ.

Должны уметь:

выполнять комплексы общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений;

владеть навыками вида спорта каратэ;

демонстрировать основы техники каратэ;

демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;

развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Учреждение вправе обеспечить участие обучающегося в официальных спортивных соревнованиях межрегионального и всероссийского уровней в рамках государственной услуги «Реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта» в случае, если обучающийся занял не ниже 10 места на региональных соревнованиях Новосибирской области.

2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого года обучения.

В случае, если обучающий по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него однократно назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни). В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске.

Аттестация осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения «Положение о промежуточной аттестации». В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

Итоговая аттестация по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе физкультурной направленности с элементами каратэ не предусмотрена.

2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся

На базовом уровне

Уровень подготовки	ОФП							
	челночный бег 3*10м (не более)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Высокий	9,3	9,5	13	7	+4	+5	140	130
Средний	9,6	9,9	10	5	+2	+4	130	120
Низкий	10,8	11,3	5	3	+1	+3	115	110

Учреждение вправе выдавать лицам, освоившим дополнительную общеразвивающую общеобразовательную программу физкультурной направленности с элементами каратэ, сертификат об обучении по образцу и в порядке, которые установлены Учреждениями самостоятельно¹.

¹ ч. 15 ст. 60 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

3. Учебный план и содержание программы

Учебный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Базовый уровень
		1, 2 год
1.	Общая физическая подготовка	92-98
2.	Специальная физическая подготовка	-
3.	Техническая подготовка	68-76
4.	Тактическая, теоретическая подготовка	8-14
5.	Инструкторская и судейская практика	-
6.	Медицинское обследование	4
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-
8.	Промежуточная аттестация	2
	Итого в год	180-188

3.1. Содержание программного материала на базовом уровне первого года обучения

1. ОФП

- челночный бег
- поднимание туловища и положения лежа на спине
- сгибание разгибание рук в упоре лежа
- подвижные игры
- упражнения на развитие гибкости
- прыжок в длину с места
- укрепление осанки

2. Техническая подготовка

- кихон (базовая техника)- изучение основных ударов руками: ой цки (4 фазы удара: 1-вращение предплечьями, 2-хикитэ, 3-удар, 4-вращение предплечьем ударной руки)

изучение основных ударов ногами – маэ гири (3 фазы удара: 1-подъём колена, 2-удар с хикиаши, 3-постановка ноги)

- изучение основных стоек – шизентай(хачиджи дачи), хейсоку дачи

- изучение блоков – гедан барай, аге укэ (4 фазы блока: 1-раскрытие руки, 2-перекрещивание рук перед грудью, 3-хикитэ, 4-восходящее движение предплечьем-блок)

- изучение перемещений из стойки в стойку: гедан барай с выпадом дзенкуцу дачи, вперед в левой, правой стойке

- изучение ката – тайкиоку шодан

3. Тактическая, теоретическая подготовка

- история каратэ (происхождение, правила, традиции, принципы, термины)

Шотокан - классический стиль, создан основателем современного каратэ-до Гичином Фунакоши (Таминакоши, 1868-1957 гг.), который родился в первый год реставрации династии Мейдзи (1868 –1912) в королевской столице острова Окинава – Шури в семье самурая. Гичин родился недоношенным и рос слабым ребёнком, требующим постоянного внимания. Поэтому его детство протекало под присмотром родителей матери. В начальной школе Гичин подружился с сыном Асато, это определило его судьбу. Мастер Асато укрепил здоровье мальчика, научил наслаждаться Тэ, ввёл в круг великих мастеров. Часто Асато вместе со своим другом Итоцу тренировали Гичина совместно, иногда его тренировал сам Матсамура. Фунакоши Гичин приводил и своих детей, в дальнейшем, к великим мастерам Асато Анко и Итоцу Анко, приобщая их к каратэ.

В Японии каратэ становится популярнее, чем на Окинаве, и огромный приток неподготовленных людей заставил объединиться вокруг Фунакоши Гичина мастеров каратэ в попытке выработать безопасные и пригодные для обучения широких масс методики. В 1926 году соратник мастера и один из учеников Итоцу - Кенва Мабуни открывает свою школу в Осаке (в дальнейшем основатель стиля Сито-рю). В 1928 году сам Итоцу прибывает в Японию и, несомненно, оказывает влияние на развитие каратэ. Реформа была неизбежна. “Каратэ может быть одно...”- говорил он, и все с ним тогда соглашались.

Существуют 10 принципов каратэ Шотокан:

1. Уважение – сонтё (уважительное отношение к людям – это первая обязанность занимающегося каратэ до)
2. Честь – мэйе (строгое соблюдение моральных принципов, верность идеалам, поведение, достойное уважения)
3. Искренность – макото (качество, присущее тому, кто не скрывает своих чувств и мыслей и умеет быть самим собой)
4. Добросовестность – тюдзицу (чувство долга и добросовестное выполнение своих обещаний и взятых на себя обязательств –

неразделимы)

5. Доброта – синсэцу (один из признаков силы и храбрости, отличительная черта человеколюбия, заставляющая с уважением относиться к человеческой жизни)
6. Скромность – кёкэн (это умение быть почтительным и лишенным надменности и тщеславия)
7. Порядочность – сёдзики (неукоснительно соблюдать и никогда не уклоняться от своих обязательств, что позволяет безошибочно принимать справедливые и правильные решения)
8. Доблесть – юки (сила духа, перед которой отступают опасность и боль. Храбрость, мужество и особенно воля к победе – составляющее этого качества)
9. Самообладание – дзисэй (основное качество занимающегося, обуславливающее его эффективность. Кодекс чести и философия каратэ до направлены на обретение и развитие этого качества)
10. В каратэ не нападают первым – каратэ ни сэн тэ наси (каратист не должен быть агрессивным и жестким и никогда не может быть инициатором конфликтных ситуаций, применяя свои знания и умение только для самозащиты).

3.2. Содержание программного материала на базовом уровне второго года обучения

1. ОФП

- челночный бег
- поднимание туловища и положения лежа на спине
- сгибание разгибание рук в упоре лежа
- подвижные игры
- упражнения на развитие гибкости
- прыжок в длину с места
- Упражнения для развития силы мышц ног
- координационная лестница

2. СФП

- упражнения с резиной, удары руками, ногами (ой цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери)
- удары по лапам (рукми, ногами)
- упражнения с использованием фишек, лестниц (дорожки)
- упражнения на развитие пространственной точности

3. Техническая подготовка

- изучение ударов руками – продолжение освоения ой цки
- изучение ударов ногами – ёко гири кеагэ (маховый подбивающий боковой удар)
- изучение блоков – продолжение освоения блока аге укэ, изучение новых блоков чудан сото уде укэ, шуто укэ и чудан учи уде укэ
- изучение стоек – дзенкуцу дачи и кокутцу дачи, кибо дачи

- изучение ката – хейан шодан (1 Хейан) и хейан нидан (2 Хейан)
- изучение гохон-кумитэ (бой на 5 шагов)
- правильная работа бедер и корпуса при перемещениях, отслеживание положение стопы опорной ноги, геометрия стоек и биомеханика перемещений.
- изучение базовой техники кумите:

Удары руками - гьяку цки чудан, гьяку цки дзёдан, кидзами цки

Удары ногами – маваши гери дзёдан (задней и передней ногой)

Изучение связок – гьяку цки чудан + маваши гери дзёдан (передней ногой), кидзами цки + гьяку цки чудан

4. Тактическая, теоретическая подготовка

- история каратэ (происхождение, правила, традиции, принципы, термины)

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных. Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность, проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры.

4.1. Организационно-методическое обеспечение программы

Методы, приёмы и формы реализации программы

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности обучающихся. Используются методы: словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (показ педагогом или обучающимся, показ видео материалов), практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения и др.), соревновательно-игровой (игры, различные типы соревновательной активности, показательные выступления).

При реализации Программы используются разнообразные приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий, моделирование соревнований

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, инструктаж, практическое, контрольное занятие, тестирование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> скамейки гимнастические, скакалки, мячи различных размеров и веса, эспандеры, кегли, малые мячи, разметочные фишки и др. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> скакалка гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры, конусы, фишки, специальные беговые лестницы, диск балансирующий	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная аттестация
3	Техническая подготовка	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> скакалки, гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры, конусы, фишки, специальные беговые лестницы, конусы.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, открытое занятие, показательные выступления, соревнования	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, таблицы, схемы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

5	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры гимнастические маты, рулетка, скакалка и др. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, иллюстрации	Обсуждение, обобщение знаний, умений, анализ
---	---------------------	--	---	---	--

Структура учебно-тренировочного занятия

Готовясь к учебному занятию, тренер-преподаватель должен прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Часть занятия	Содержание	Длительность
подготовительная	Объяснение задач занятия. Разминка Общеразвивающие, оздоровительные, подготовительные упражнения	20-30 %
основная	Решение основных задач занятия: обучение и совершенствование техники каратэ развитие специальных качеств;	60-70%
заключительная	Упражнения на восстановление, подведение итогов занятия	5-10%

4.2. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

Учебные занятия с обучающимися проводятся на спортивных объектах на основании договоров аренды, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации и в соответствии с местами, указанными в приложении к Лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с требованиями к условиям безопасности организации учебного процесса физкультурной направленности с элементами каратэ²

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы напольные (до 180 кг.)	штук	1
2.	Гантели переменной массы	комплект	5
3.	Конус тренировочный (высота 30-40 см)	комплект	2
4.	Лапа тренировочная (большая)	штук	12
5.	Лапа тренировочная (малая)	штук	25
6.	Лестница координационная	штук	4
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 5 кг)	комплект	7
8.	Мяч теннисный	штук	16
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка	штук	16
11.	Татами (маты)	м ²	160
12.	Турник	штук	2
13.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	2
14.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
15.	Шведская стенка	штук	5
16.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	8

4.3. Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации Программы лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

Обучение по Программе реализуется тренерами-преподавателями

² в соответствии с Методикой определения высокооснащенных мест для реализации образовательных программ в системе дополнительного образования детей, утвержденной Минобрнауки России 01.06.2017, в условиях отсутствия соответствующих требований либо осуществления лишь общей регламентации оснащения образовательного процесса решение о перечне необходимых для реализации образовательной деятельности средств обучения принимается образовательной организацией на основании потребностей, определяемых самими образовательными программами. Определение норм оснащения образовательного процесса средствами обучения должно осуществляться посредством определения конкретного перечня оборудования и инвентаря, инструментов, учебно-наглядных пособий, компьютеров, информационно-телекоммуникационных сетей, аппаратно-программных и аудиовизуальных средств, печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов и иных материальных объектов, необходимых для организации образовательной деятельности по реализации конкретной дополнительной общеобразовательной программы

(квалификационные требования утверждены приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» и (или) приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель») или инструкторами по физической культуре (квалификационные требования утверждены приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования». и (или) приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».

Учреждение вправе привлекать к занятию педагогической деятельностью по Программе лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения³.

Используемая литература

1. Программа для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. Просвещение, 1986.
2. Лубышева Л.И. Здоровье формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). – М: РГУФКСиТ, 2005.
3. «Каратэ для начинающих»/А.И.Травников.
4. Журнал для сильных личностей. Боец Инфо. Базовая техника каратэ. Мастер-класс от Олега Цоя, выпуск 1, 2
5. Учебно-методическое пособие КАРАТЭДО/Ю.М. Крошкин, М.В. Квон – Н.:НГИ, 2009
6. Флиндт Д. Программа Сетокан каратэ. – Германия, 1998.
7. Экзаменационная программа по каратэ/ Т. Сасаки, СПК «Успех», 2021.

³ ст. 46 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Техника безопасности на учебных занятиях

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие:

- инструктаж по технике безопасности;
- имеющие допуск к учебным занятиям.

1.2. При проведении учебных мероприятий возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при прыжках, беге;
- травмы при нахождении в зоне поединков;
- травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время проведения поединков;
- травмы при проведении учебных мероприятий без разминки или некачественной разминке.

1.3. Учебные мероприятия необходимо проводить в спортивной форме и спортивной обуви, соответствующих виду спорта, сезону и погоде, месту проведения учебно-тренировочного занятия.

1.4. При проведении учебных мероприятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. О каждом несчастном случае с участником учебного мероприятия тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.6. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования тренер-преподаватель обязан прекратить учебное мероприятие и сообщить об этом администрации учреждения.

1.7. Во время учебных мероприятий участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом учебного занятия

2.1. Обучающиеся и тренер-преподаватель обязаны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону, погоде и месту проведения учебного занятия.

2.2. Тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тренер-преподаватель обязан провести качественную разминку. Обучающиеся обязаны качественно выполнять предлагаемые тренером-преподавателем задания (упражнения).

3.Требование безопасности во время учебного занятия

3.1. Обучающиеся обязаны начинать учебные мероприятия и заканчивать их только по сигналу (команде) тренера-преподавателя.

3.2. Обучающиеся не должны нарушать правила поведения в спортивном зале, строго выполнять команды, подаваемые тренером-преподавателем.

3.3. Обучающиеся должны избегать столкновений с другими участниками учебного занятия, не допускать случайных толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. На протяжении всего учебного занятия тренер-преподаватель обязан четко и внятно подавать команды, регламентировать и дозировать задания.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Тренер-преподаватель обязан при неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить учебное занятие. Продолжить его только после устранения неисправности.

4.2. Обучающийся обязан при плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы участником учебного мероприятия, обучающийся обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, а тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости вызвать врача и сообщить родителям несовершеннолетнего занимающегося.

5. Требования безопасности при перевозке занимающихся к месту учебных или спортивных мероприятий

5.1. Тренер-преподаватель обязан проверить по списку наличие всех участников учебного мероприятия (соревнований).

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование, сумки.

5.3. Обучающиеся должны выходить из транспортного средства только с разрешения тренера-преподавателя и только в сторону тротуара или обочины дороги. Запрещается выходить на проезжую часть и перебежать дорогу.

5.4. Тренер-преподаватель обязан проверить пристёгнуты ли все обучающиеся ремнями безопасности до начала движения транспортного средства.