**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ «ЭРЭЛ» ГОРОДА НЕРЮНГРИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята**  на педагогическом совете  Спортивной школы единоборств «ЭРЭЛ»  протокол № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор Спортивной школы единоборств «ЭРЭЛ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. А. Парников  «\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.  Приказ №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО КАРАТЕ**

**(ГРУППА - 3 г. о)**

(на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ)

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся:10-12 лет

Автор программы: Пучков В.А.

**г. Нерюнгри**

**2021 год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………........................3

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН…………………………………………….….……….............................5

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…………………………….….8

IV. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК…………………….........................................14

V. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ…... ……………………….....15

VI. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ…………………………………………...........23

VII.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СОРЕВНОВАНИЙ ……………………………… ….….........24

VII. РАСПИСАНИЕ……………………………………………………….…………….…… .25

IX. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СЕКЦИИ…………….……... .26

X. СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ………………………………………………………………..27

XI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…………………………...........28

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по каратэ составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

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

приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказом Министерства спорта России от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Устав Спортивной школы единоборств «ЭРЭЛ».

Дополнительная предпрофессиональная программа *физкультурно - спортивной направленности* соответствует Федеральным государственным требованиями учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся **в том числе гендерные особенности обучающихся** при занятиях избранному виду спорта **и направлена на**:

направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по каратэ в Учреждение. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки.

**Характеристика каратэ, отличительные особенности.**

Карате **— это** искусство ведения рукопашного боя, основанное преимущественно на ударах руками и ногами, зародившееся на древнем Востоке и прошедшее путь до настоящего времени, оно является эффективнейшей самозащитой без применения какого-либо вида оружия. Тренировка каратэ - это сложный физический и психологический комплекс упражнений, требующий полного понимания каждого элемента. Без этого тренировка каратэ невозможна.

Соревнования по ката — вид спортивного единоборства, представляющий собой одиночные или групповые выступление, при которых исполняются комплексы технических приемов.

Другой разновидностью соревновательной деятельности являются соревнования по кумите.

Термин кумите является собирательным определением всех видов боевого взаимодействия в карате.

Соревновательное кумите — это условный спортивный поединок двух соперников одного пола, которые используют технико-тактический арсенал разрешенных приемов спортивного карате номичи.

*Актуальность программы* обусловлена тем, что развитие современного общества представляет повышенные требования к совершенствованию образовательного процесса и развитию физической культуры и спорта в социуме. Одной из наиболее актуальных проблем общества является снижение в последние годы уровня физического развития и здоровья подрастающего поколения. Статистические данные говорят о том, что около 85 % детей школьного возраста имеют отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает потребность в физическом воспитании и оздоровлении подрастающего поколения.

*Педагогическая целесообразность* Предлагаемые в данной программе средства позволят развить физические качества и достигнуть высоких спортивных результатов обучающимися данной специализации. Тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки с применением восстановительных мероприятий.

Программа рассчитана на детей с 10 до 12 лет.

Обучающийся должен овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

*Цель программы –* развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий карате.

**Основными задачами реализации программы базового уровня являются**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получений начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

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

**Специфика организации обучения**

Образовательный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

**Прием на обучение по Программе**

*Прием на обучение и срок освоения Программы.*

Прием на обучение по Программе Учреждение проводит в соответствии с Положением «О порядке приема обучающихся на дополнительные общеобразовательные программы, основания перевода, отчисления и восстановления», утвержденном приказом директора.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 12 лет. Срок освоения Программы – 1 год.

Зачисление обучающихся на следующий год обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Перевод обучающихся с одного года обучения на другой осуществляется при условии выполнения ими требований к уровню освоения дополнительной предпрофессиональной программе: выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, разрядных норм и требований.

**Уровень сложности программы, сроки обучения, минимальный возраст и наполняемость групп.**

Образовательная программа рассчитана на базовый уровень сложности 3 года обучения.

**Результатом реализации Программы является:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта всестилевое карате; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья обучающихся; отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта карате.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план ориентирован на 52 недели, из них 42 учебных недели и 10 недель в условиях физкультурно-спортивных лагерей, учебно-тренировочных сборов

Так же предусматривается один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно), участие соревнованиях, самостоятельная работа обучающихся, промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

ПЛАН

учебного процесса по базовому уровню сложности

освоение образовательной программы – 3 г. о

на 2021-2022 учебный год

Учебный план ориентирован на 52 недели, из них 42 учебных недели и 10 недель

в условиях физкультурно-спортивных лагерей, учебно-тренировочных сборов в период активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

*ТАБЛИЦА №1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование предметных областей (формы учебной нагрузки)** | | **Содержание предметных областей** | **Распределение по годам обучения** |
| **3- год обучения** |
| ***8 часов в неделю*** |
|  | ***Общий объем часов*** | | 42 учебных недели, согласно ФГТ | **336** |
| **1.** | **Обязательные предметные области:** | | **Осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия** | **235** |
| 1.1. | теоретические основы физической культуры и спорта | | 1.история развития спорта 2.место и роль ФКиС в современном обществе 3.основы законодательства в области ФКиС 4. знания, умения и навыки гигиены 5.режим дня, основы закаливания организма, ЗОЖ 6. основы здорового питания 7.осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям ФКиС | 50 |
| 1.2. | общая физическая подготовка | | 1.укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды  2.повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, гармоничное физическое развитие как основа дальнейшей специальной физической подготовки 3.развитие физических способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта 4.формирование двигательных умений и навыков 5.получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе) | 84 |
| 1.3. | **Избранный вид спорта** | Специально- физическая подготовка | 1.развитие физических способностей скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта избранного вида спорта 2.овладение основами техники и тактики избранного вида спорта 3.освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений  4.освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок 5.знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта 6.зание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта 7.приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях 8.знание основ судейства по избранному виду спорта | 101 |
| Технико- тактическая подготовка |
| Физкультурные и спортивные мероприятия | учебно-тренировочные сборы, соревнования различного уровня, спортивно-массовые мероприятия, спортивные праздники отборочные схватки, занятия на стадионах, в бассейнах, на беговых дорожках, на лыжных базах, уличных спортивных площадках |
| иные виды практических занятий | посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по видам спорта и иных спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных и всероссийских; организация и проведение совместных мероприятий (конкурсов, фестивалей, матчей и прочее) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку |
| **2.** | **Вариативные предметные области:** | | **Дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получение обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков** | **101** |
| 2.1. | различные виды спорта и подвижные игры | | 1.точное и своевременное выполнение заданий, связанных с правилами избранного вида спорта и подвижных игр 2.развитие физических качеств по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр 3.соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений 4.приобретение навыков сохранения собственной физической формы | 34 |
| 2.2. | национальный региональный компонент | | знание особенностей развития видов спорта в субъекте РФ | 16 |
| 2.3. | специальные навыки | | 1. точное и своевременное выполнение задания, связанного с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; 2. умение развивать профессионально необходимые качества по избранному виду спорта; 3. умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; 4. соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений | 34 |
| 2.4. | спортивное и специальное оборудование | | 1. знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; 2. умение использовать для достижения спортивных целей спортивной и специальное оборудование; 3. приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования | 16 |
| **3** | **Самостоятельная работа** | | по заданию тренера-преподавателя вне учреждения, в домашних условиях | **34** |
| **4** | **Аттестация** | |  | **7** |

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям каратэ, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачами медицинских учреждений.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными формами аттестации являются: промежуточная, итоговая аттестация, текущий контроль

**5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.**

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблица 2), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). *Тренер – преподаватель вправе в зависимости от подготовленности обучающихся разработать свои контрольно - переводные нормативы.*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для детей.**

***Бег 30 м*.**

Упражнение может выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой - либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

***Челночный бег 3х10 м***

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка.

***Бег 1000 м***

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «МАРШ» группа начинает бег в среднем темпе с дистанцией 5-10 метров. Финиширование. Пробежав линию финиша, не следует сразу останавливаться, садиться, а тем более ложиться. Необходимо еще 50-60 метров пробежать медленно, постепенно переходя на шаг. Затем проделать несколько упражнений для расслабления мышц и успокоения дыхания.

***Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек.***

Исходное положение - лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнер по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнений не допускается подъем таза. Касание мата всей спиной обязательно.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа***

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

***Присед с выпрыгом***

Исходное положение – как для классических приседаний. Ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вдоль туловища, взгляд вперед, спина прямая, колени и носки смотрят в одну сторону. На вдохе опуститесь вниз, пока бедра не окажутся параллельными полу, образовав с коленями угол в 90 градусов. На выдохе мощно выпрыгните строго вверх, макушкой тянитесь к потолку. Снова возвратитесь в присед с углом 90 градусов в коленях;

***Прыжок в длину с места***

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется две попытки.

***Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики)***

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

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

***Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)***

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 90 или 110 см по верхнему краю.

***Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)***

Наклон выполняется из положения, сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, вертикально расположенными вместе. При выполнении испытания (теста) участник выполняет два предварительных наклона вперед. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком "-", после - со знаком "+"

***Наклон вперед из исходного положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)***Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

***Нанесение ударов по лапам (за 10 секунд)***

Испытуемый выполняет прямые удары руками (правой и левой), по макиваре за 10 сек.,

*ТАБЛИЦА №2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег 30 м (сек) | Челночный бег  3х10 м (сек) | *Бег 1000 м (свободный темп)*  *(мин, сек)* | *Подъём туловища, лёжа на спине*  *(за 30 сек)* | *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа*  *(за 30 сек)* | *Присед с выпрыгом*  *(за 30 сек)* | *Прыжок в длину с места (см)* | *Подтягивание в висе на высокой перекладине* | *Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине* | *Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)* | *Наклон вперед из исходного положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)* | *Нанесение ударов по лапам*  *(за 10 секунд)* |
| **мальчики** | | | | | | | | | | | |
| 6.1  6.3  6.7 | 8.8  9.0  9.2 | - | 25  22  19 | 20  15  10 | 25  22  19 | 160  140  130 | 5  3  2 | - | 8  5  3 | 8  4  2 | 30  20  15 |
| **девочки** | | | | | | | | | | | |
| 6.3  6.5  6.8 | 9.3  9.5  9.7 | - | 20  17  15 | 15  10  5 | 20  17  15 | 150  130  125 | - | 15  9  7 | 9  7  5 | 11  5  3 | 25  23  20 |

Тестовые задания для проведения итогового теоретического экзамена в письменной форме

Общее количество заданий - 25

Вопросы

**1.** Физическая культура это:

1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;

2) \* часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;

3) наука о природе двигательной деятельности человека.

**2.** Сила это:

1) \* способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;

2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;

3) способность поднять большой груз.

**3.** Занятия физическими упражнениям» отличаются от трудовых действий:

1) интенсивностью;

2) \* задачами;

3) местом проведения.

**4.** К объективным показателям самоконтроля относится:

1) \* частота сердечных сокращений;

2) самочувствие;

3) аппетит.

**5.** Переутомление это:

1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;

3) \* патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения

деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

**6.** Меры профилактики переутомления:

1) посидеть 3-4 минуты;

2) сменить вид деятельности;

3) \* прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.

**7.**Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:

1) \* да;

2) нет.

**8.** В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела:

1) расходы;

2) \* учебный;

3) участники.

**9.** К активному отдыху относится:

1) \* физкультурно-спортивное занятие;

2) сон;

3) отдых сидя.

**10.** Утомление это:

1) \* состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;

3) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.

**11.** Девиз Олимпийских игр:

1) сильные, смелые, ловкие;

2) \* быстрее, выше, сильнее;

3) быстрота, ловкость, сила.

**12.** С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры:

1) через 2 года;

2) через 1 год;

3) \* через 4 года.

**13.** Ударный объём крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом:

1) \* больше;

2) меньше.

**14.** Гибкость это:

1) растяжение мышц человека на максимальную длину;

2) \* способность совершать максимальные по амплитуде движения;

3) способность выполнить «шпагат» и «мостик»

**15.** Ловкость это:

1) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;

2) способность быстро освоить новое двигательное действие;

3) \* сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.

**16.** Преимущественно сила необходима в виде спорта:

1) \* борьба классическая;

2) стайерский бег;

3) плавание.

**17.** Средствами физической культуры являются:

1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;

2) \* физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;

3) физические упражнения.

**18.** Дневник самоконтроля нужен для:

1) контроля родителей;

2) \* коррекции содержания методики занятий физическими упражнениями;

3) лично спортсмену.

**19**. К физическим качествам не относится:

1) ловкость;

2) \* прыгучесть;

3) быстрота.

**20.** Выносливость это:

1) способность противостоять развитию утомления и длительное время выполнять работу;

2) \* способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;

3) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению.

**21.** Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:

1) больше;

2) \* меньше.

**22.** Спортивные игры отличаются от подвижных:

1) ведением счёта;

2) \* строгими правилами;

3) спортивной формой.

**23.** Спорт. Определение:

1) спорт - сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;

2) спорт - соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях;

3) \*спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности.

**24.** Структура урока физической культуры состоит из частей:

1)\* подготовительной, основной и заключительной;

2) развивающей, обучающей и восстанавливающей;

3) первой, второй и третьей.

**25.** Быстрота это:

1) \* комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;

2) способность быстро развивать скорость движений;

3) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.

Примечание: \* - вариант правильного ответа.

Инструкция выполнения тестовых заданий по проверке теоретических знаний:

Тестирование проводится в учебной аудитории.

Задание выполняется самостоятельно.

Продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 15 минут.

В процессе тестирования запрещается использование литературы и посторонней помощи.

«Стоимость» правильного ответа на один вопрос составляет I балл.

Результат теста: «Отлично» - 20-25 баллов.

«Хорошо» - 15-19 баллов. «Удовлетворительно» - 8-14 баллов. «Неудовлетворительно» - 0-7 баллов.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

Группа 3 года обучения по карате

Недельная нагрузка 8 часов (42 недели x 8 часов = 336 часов = 15120 минут)

*ТАБЛИЦА №3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметы** | **Всего минут** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **август** | **Итого минут** |
| **1. Обязательные предметные области** | | | | | | | | | | | | |
| Теория и методика ФК и С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вид спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. Вариативные предметные области** | | | | | | | | | | | | |
| Различные виды спорта и подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Национальный региональный компонент |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные навыки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивное и специальное оборудование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО минут** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

V. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группы 3 г. о на 2021-2022 учебный год

*ТАБЛИЦА №4*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | | **Кол - во минут** | |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | |
| **Теория и методика ФК и С** | | | | |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе  Необходимые сведения о строении и функций организма человека  Основы спортивного питания  Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни  Основы философии и психологии спортивных единоборств  Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. | | 230 | |
| **ОФП** | | | | |
| 1 | Легкий бег по залу. Различные вариации бега – спиной вперёд, приставным шагом, присед с выпрыгом. | | 310 | |
| 2 | *Упражнения для рук и плечевого пояса.* | |
| 3 | *Прыжковые упражнения* - прыжки в длину и высоту с места, прыжки через партнера. | |
| 4 | *Упражнения для туловища*- наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками  *Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах. | |  | |
| **Вид спорта** | | | | |
| 1 | *Акробатические упражнения*- падение на спину, падение на бок (вправо и влево), падение через партнера на спину; кувырок вперед; кувырок назад.  длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; | | 410 | |
| 2 | *Упражнения для укрепления мышц шеи* **- наклоны** головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны. | |  | |
| 3 | *Упражнения в само страховке* **-** перекаты в группировке на спине; положение рук и ног при падении на спину; падение из стойки | |  | |
| 4 | *Упражнения с партнером* **-** переноска партнера на плечах (мельница), приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера, пятнашки по плечам и ногам. | |  | |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** | | | | |
| 1 | ФУТБОЛ. Владение простейшими навыками командной игры. | | 180 | |
| **Национально – региональный компонент** | | | | |
| 1 | Показ альбома "Национальные виды спорта РС (Я)  Борьба Хапсагай | | 45 | |
| **Специальные навыки** | | | | |
| 1 | Повторение стоек, базовых позиций. Техника блоков (уке вадза), техника ударов руками и ногами (цуки вадза, гери вадза). | | 170 | |
| **Спортивное и специальное оборудование** | | | | |
| 1 | Упражнения со скакалкой, упражнения на макиваре. | | 45 | |
| **Самостоятельная работа** | | | | |
| 1 | Изучение правил соревнований. | | 179 | |
|  | **Итого** | | **1560** | |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | |
| **Теория и методика ФК и С** | | | | |
| 1 | История развития спорта  Гигиенические знания и навыки  Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта  Требования техники безопасности при занятиях  Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | | 210 | |
| **ОФП** | | | | |
| 1 | Общие развивающие упражнения: различные вариации бега – в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе, спиной вперёд, приставным шагом, присед с выпрыгом, мини – эстафеты. | | 310 | |
| 2 | Упражнения для рук и плечевого пояса. | |  | |
| **Вид спорта** | | | | |
| 1 | *Изучение базовой техники № 1.*  Стойки: хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, дзенкутцу-дачи, шико-дачи, санчин-дачи, неко-аши-дачи.  Удары: руками чоку-цуки в чудан, дзёдан и гедан, отдельно и три вместе. | | 398 | |
| 2 | Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках. | |  | |
| 3 | *Упражнения в само страховке:* перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения, сидя, из приседа, из основной стойки. | |  | |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** | | | | |
| 1 | Игра вышибала, пятнашки. | | 150 | |
| **Национально – региональный компонент** | | | | |
| 1 | Борьба Хапсагай | | 45 | |
| **Специальные навыки** | | | | |
| 1 | Комбинации из соединённой в определенной последовательности техники защиты и атаки и применение их в работе с партнерами. Сан дан ги № 1 | | 170 | |
| **Самостоятельная работа** | | | | |
| 1 | Проведение разминки | | 157 | |
| **Промежуточная аттестация** | | | | |
|  |  | | 120 | |
| **Итого** | | | **1560** | |
| **НОЯБРЬ** | | | | |
| **Теория и методика ФК и С** | | | | |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе  Необходимые сведения о строении и функции организма человека  Основы спортивного питания  Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни  Основы философии и психологии спортивных единоборств  Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки | | 235 | |
| **ОФП** | | | | |
| 1 | *Упражнения па гимнастических снарядах:*  на гимнастической скамейке - упражнении на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища | | 360 | |
| 2 | *Упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя, | |  | |
| 3 | Упражнения для туловища- упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз ; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола. | |  | |
| **Вид спорта** | | | | |
| 1 | *Изучение базовой техники № 1.*  Блоки руками: аге-уке, йоко-уке, гедан-барай, отдельно и три вместе.  Блок руками: кике-уке.  Удары руками: кизами - цуки, уракен-учи в сторону, вперед и назад. | | 398 | |
| 2 | *Упражнения в само страховке:* перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения, сидя, из приседа, из основной стойки. | |  | |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** | | | | |
| 1 | ФУТБОЛ. Владение простейшими навыками командной игры. | | 180 | |
| **Национально – региональный компонент** | | | | |
|  | Прыжки ыстанга | | 45 | |
| **Специальные навыки** | | |  | |
| 1 | Комбинации из соединённой в определенной последовательности техники защиты и атаки и применение их в работе с партнерами. Сан дан ги № 2 | | 170 | |
| **Самостоятельная работа** | | | | |
|  | Использование спортивного оборудования. | | 172 | |
|  | **Итого** | | **1560** | |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | |
| **Теория и методика ФК и С** | | | | |
| 1 | История развития спорта  Гигиенические знания и навыки  Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта  Требования техники безопасности при занятиях  Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | | 235 | |
| **ОФП** | | | | |
| 2 | Общие развивающие упражнения: различные вариации бега – в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе, спиной вперёд, приставным шагом, присед с выпрыгом, мини – эстафеты. | | 390 | |
| 3 | Упражнения для рук и плечевого пояса. | | | |
| **Вид спорта** | | | | |
| 1 | *Изучение базовой техники № 1.*  Удары коленом: хиза - гери.  Удары ногами из хана - дзенкутцу-дачи: мае - гери в гэдан, чудан и дзёдан, йоко гери в гэдан, чудан и дзёдан, маваши - гери в гэдан, чудан и дзёдан, уширо - гери в чудан (с разворота). | | 425 | |
| 2 | *Упражнения в само страховке:* перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения, сидя, из приседа, из основной стойки. | |  | |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** | | | | |
| 1 | ФУТБОЛ. Владение простейшими навыками командной игры | | 180 | |
| **Национально – региональный компонент** | | | | |
|  | Прыжки ыстанга | | 45 | |
| **Специальные навыки** | | | | |
| 1 | Комбинации из соединённой в определенной последовательности техники защиты и атаки и применение их в работе с партнерами. Сан дан ги № 3 | | 210 | |
| **Спортивное и специальное оборудование** | | | | |
| 1 | Упражнения с ленточным эспандером, упражнения на макиваре | | 45 | |
| **Самостоятельная работа** | | | | |
| 1 | Проведение разминки | | 150 | |
| **Итого** | | | **1680** | |
| **ЯНВАРЬ** | | | | |
| **Теория и методика ФК и С** | | | | |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе  Необходимые сведения о строении и функции организма человека  Основы спортивного питания  Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни  Основы философии и психологии спортивных единоборств  Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки | | 235 | |
| **ОФП** | | | | |
| 1 | Легкий бег по залу. Различные вариации бега – спиной вперёд, приставным шагом, присед с выпрыгом.  *Прыжковые упражнения -* прыжки в длину и высоту с места, прыжки через партнера. | | 360 | |
| 2 | *Упражнения для туловища* - наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками  *Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах. | |  | |
| **Вид спорта** | | | | |
| 1 | *Изучение базовой техники № 1*.  Удары руками: сюто-учи, ойе-цуки + гяку-цуки из стойки дзенкутцу-дачи.  Удары руками: ура - цуки, аге - цуки.  Удары локтями: хиджи-атэ - вперед, сбоку, вниз, назад, в сторону. | | 398 | |
| 2 | Изучение бросковой техники – подсечка, бросок через бедро, бросок через спину. | |  | |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** | | | | |
| 1 | Подвижные игры на скорость, эстафеты. | | 180 | |
| **Национально – региональный компонент** | | | | |
| 1 | Прыжки кылыы | | 45 | |
| **Специальные навыки** | | | | |
| 1 | Комбинации из соединённой в определенной последовательности техники защиты и атаки и применение их в работе с партнерами. Сан дан ги № 4 | | 175 | |
| **Самостоятельная работа** | | | | |
| 1 | Изучение правил соревнований. | | 167 | |
| **Итого** | | | **1560** | |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | |
| **Теория и методика ФК и С** | | | | |
| 1 | История развития спорта  Гигиенические знания и навыки  Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта  Требования техники безопасности при занятиях  Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | | 200 | |
| **ОФП** | | | | |
| 1 | Общие развивающие упражнения: различные вариации бега – в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе, спиной вперёд, приставным шагом, присед с выпрыгом, мини – эстафеты. | | 350 | |
| 2 | Упражнения для рук и плечевого пояса | |  | |
| **Вид спорта** | | | | |
| 1 | *Изучение базовой техники № 2.*  Передвижения в дзенкутцу - дачи: дзёдан ойе цки, чудан и гэдан.  Комбинации: дзёдан ойе - цки, чудан гяку - цки.  Дзёдан аге-уке, чудан гяку - цки. | | 380 | |
| 2 | Отработка бросковой техники – подсечка, бросок через бедро, бросок через спину. | |  | |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** | | | | |
| 1 | Баскетбол. Изучение правил, ведение мяча. | | 160 | |
| **Национально – региональный компонент** | | | | |
|  | Прыжки кылыы | | 45 | |
| **Специальные навыки** | | | | |
| 1 | Ката Гекисай дай ич | | 140 | |
| **Самостоятельная работа** | | | | |
| 1 | Проведение разминки | | 165 | |
| **Итого** | | | **1440** | |
| **МАРТ** | | | | |
| **Теория и методика ФК и С** | | | | |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе  Необходимые сведения о строении и функции организма человека  Основы спортивного питания  Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни  Основы философии и психологии спортивных единоборств  Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки | | 235 | |
| **ОФП** | | | | |
|  | Общие развивающие упражнения: различные вариации бега – в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе, спиной вперёд, приставным шагом, присед с выпрыгом, мини – эстафеты. | | 370 | |
|  | *Упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя, | |  | |
| **Вид спорта** | | | | |
| 1 | *Изучение базовой техники № 2.*  Передвижения в шико-дачи: блок гэдан - барай, чудан гяку - цки.  Чудан кике-уке, чудан сан-рен - цки. (три удара).  Йоко-ойе-цки (поворот на 180\*).  Йоко-ойе-цки, чудан гяку-цки (переход в дзенкутцу-дачи), чудан мае-гери. | | 395 | |
| 2 | Изучение захватов за предплечье, за шею, за голень. | |  | |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** | | | | |
|  | Баскетбол. Игра вышибала. | | 180 | |
| **Национально – региональный компонент** | | | | |
|  | Прыжки куобах | | 45 | |
| **Специальные навыки** | | | | |
|  | Ката Гекисай дай ич. | | 175 | |
| **Самостоятельная работа** | | | | |
|  | Использование спортивного оборудования | | 160 | |
| **Итого** | | | **1560** | |
| **АПРЕЛЬ** | | | | |
| **Теория и методика ФК и С** | | | | |
| 1 | История развития спорта  Гигиенические знания и навыки  Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта  Требования техники безопасности при занятиях  Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | | 200 | |
| **ОФП** | | | | |
| 1 | Общие развивающие упражнения: различные вариации бега – в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе, спиной вперёд, приставным шагом, присед с выпрыгом, мини – эстафеты. | | 360 | |
| 2 | *Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах. | |  | |
| **Вид спорта** | | | | |
| 1 | *Изучение базовой техники № 2.*  Передвижения в дзенкутцу - дачи вперёд и назад: чудан мае - гери, чудан гяку - цки. Чудан мае - гери, дзёдан маваши - гери, дзёдан уракен учи, чудан гяку - цки | | 395 | |
| 2 | *Упражнения в само страховке:* перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения, сидя, из приседа, из основной стойки. | |  | |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** | | | | |
| 1 | Баскетбол. Игра вышибала. | | 180 | |
| **Национально – региональный компонент** | | | | |
|  | Прыжки куобах | | 45 | |
| **Спортивное и специальное оборудование** | | | | |
|  | |  | | 45 |
| **Специальные навыки** | | | | |
| 1 | Ката Гекисай дай ни | | 165 | |
| **Самостоятельная работа** | | | | |
| 1 | Решение задач, выполнение заданий и физических упражнений | | 170 | |
| **Итого** | | | **1560** | |
| **МАЙ** | | | | |
| **Теория и методика ФК и С** | | | | |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе  Необходимые сведения о строении и функции организма человека  Основы спортивного питания  Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни  Основы философии и психологии спортивных единоборств  Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки | | 235 | |
| **ОФП** | | | | |
| 1 | Общие развивающие упражнения: различные вариации бега – в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе, спиной вперёд, приставным шагом, присед с выпрыгом, мини – эстафеты. | | 350 | |
| 2 | Упражнения для рук и плечевого пояса | |  | |
| 3 | *Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах. | |  | |
| **Вид спорта** | | | | |
| 1 | *Изучение базовой техники № 2.*  Чудан мае - гери, дзёдан маваши - гери, чудан уширо - гери, чудан гяку - цки.  Движение в сторону в хейко - дачи: кизами - цки | | 395 | |
| 2 | Отработка бросковой техники – подсечка, бросок через бедро, бросок через спину | |  | |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** | | | | |
|  | ФУТБОЛ. Владение простейшими навыками командной игры | | 180 | |
| **Национально – региональный компонент** | | | | |
|  | Мас - рестлинг | | 45 | |
| **Специальные навыки** | | | | |
|  | Ката Гекисай дай ни | | 110 | |
| **Самостоятельная работа** | | | | |
|  | проведение практических занятий под наблюдением тренера - преподавателя | | 125 | |
| **Промежуточная аттестация** | | | | |
|  |  | | 120 | |
| **Итого** | | | **1560** | |
| **ИЮНЬ** | | | | |
| **Теория и методика ФК и С** | | | | |
| 1 | История развития спорта  Гигиенические знания и навыки  Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта  Требования техники безопасности при занятиях  Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | | 235 | |
| **ОФП** | | | | |
| 1 | Общие развивающие упражнения: различные вариации бега – в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе, спиной вперёд, приставным шагом, присед с выпрыгом, мини – эстафеты. | | 150 | |
| 2 | *Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах. | |  | |
| 3 | *Упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя, | |  | |
|  | *Упражнения для туловища*- наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками | |  | |
| **Вид спорта** | | | | |
| 1 | *Закрепление пройденного материала: базовая техника № 1 и № 2*  Стойки: хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, дзенкутцу-дачи, шико-дачи, санчин-дачи, неко-аши-дачи.  Удары руками: чеку-цуки в чудан, дзедан и гедан, отдельно и три вместе.  Блоки руками: аге-уке, йоко-уке, гедан-барай, отдельно и три вместе.  Блок руками: кике-уке.  Удары руками: кизами- цуки, уракен-учи в сторону, вперед и назад.  Удары коленом: хиза-гери.  Удары ногами из хан-дзенкутцу-дачи: мае-гери в гэдан, чудан и дзёдан, йоко гери в гэдан, чудан и дзёдан, маваши-гери в гэдан, чудан и дзёдан, уширо-гери в чудан (с разворота).  Удары руками: сюто-учи, ойе-цуки + гяку-цуки из стойки дзенкутцу-дачи.  Удары руками: ура-цуки, аге-цуки.  Удары локтями: хиджи-атэ - вперед, сбоку, вниз, назад, в сторону | | 326 | |
| 2 | Передвижения в дзенкутцу-дачи: дзёдан ойе-цки, чудан и гэдан.  Комбинации: дзёдан ойе-цки, чудан гяку-цки.  Дзёдан аге-уке, чудан гяку-цки.  Передвижения в шико-дачи: блок гэдан-барай, чудан гяку-цки. 5.Чудан кике-уке, чудан сан-ран-цуки. (три удара).  Йоко-ойе-цки (поворот на 180\*).  Йоко-ойе-цки, чудан гяку-цки (переход в дзенкутцу-дачи), чудан мае-гери.  Передвижения в дзенкутцу-дачи вперёд и назад: чудан мае-гери, чудан гяку-цки.  Чудан мае-гери, дзёдан маваши-гери, дзёдан уракен учи, чудан гяку-цки,  Чудан мае-гери, дзёдан маваши-гери, чудан уширо-гери, чудан гяку-цки.  Движение в сторону в хейко-дачи: кизами-цки. | |  | |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** | | | | |
| 1 | ФУТБОЛ. Владение простейшими навыками командной игры | | 95 | |
| **Национально – региональный компонент** | | | | |
| 1 | Мас - рестлинг | | 45 | |
| **Специальные навыки** | | | | |
| 1 | *Закрепление пройденного материала:*Ката Гекисай дай ич, Гекисай дай ни | | 45 | |
|  | **Самостоятельная работа** | | | |
| 1 | *Закрепление пройденного материала***:** проведение практических занятий под наблюдением тренера – преподавателя, использование спортивного оборудования, проведение разминки, изучение правил соревнований. | | 94 | |
| **Промежуточная аттестация** | | | | |
|  |  | | 90 | |
| **Итого** | | | **1080** | |
| **Итого минут по практическим заданиям** | | | **12870** | |
| **Самостоятельная работа** | | | **1530** | |
| **Всего минут в год** | | | **15120** | |

VI. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом тренером – преподавателем разрабатывается план антидопинговых мероприятий Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении тренер – преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2.Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3.Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4.Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Примерный план антидопинговых мероприятий

*ТАБЛИЦА №5*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации |
| 1. | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы,  индивидуальные  консультации врача | согласно плану работы Учреждения  В течение года по запросу тренера |
| 2 | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) |
| 3 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения |
| 4 | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |

VII. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СОРЕВНОВАНИЙ

1. Первенство Амурской области – октябрь.

2. Первенство г. Нерюнгри – ноябрь.

3. Первенство Олимпийские надежды – декабрь.

4.ДВФО г. Хабаровск – март.

5. Юношеские спортивные игры боевых искусств - март.

6. Первенство Нерюнгринского района посвященное Дню Победы - май

VIII. РАСПИСАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № группы | Понедельник | Среда | Пятница |
| 3 г. о | 18:00 - 20:00 | 18:00 - 20:00 | 18:00 - 20:00 |

IX. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СЕКЦИИ

*ТАБЛИЦА №6*

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Количество |
| Спортивный зал (150м2) | 1 |
| Раздевалка (16 м 2) | 2 |
| 1. Лапа для каратэ «Ракетка» | 10 |
| 2. Лапы боксерские | 4 |
| 3. Накладки на руки | 6 |
| 4. Нагрудники | 2 пар |
| 5. Шлемы | 4 |
| 6. Щитки для голени  7.Татами  8. Мяч баскетбольный  9. Мяч футбольный  10. Скакалки  11. Мяч набивной | 8  1  4  1  2  2 |

X. СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ

Группа 3 года обучения

на 2021– 2022 учебный год

1. Всего детей: 11 чел.

Количество в группе:

Мальчиков: 9 чел.

Девочек: 2 чел.

2. Возраст:

4 кл. – 2 чел., 5 кл. – 7 чел., 6 кл. – 1 чел., 7 кл. – 1 чел.

3. Количество по школам:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №1 | №2 | №3 | №13 | №15 | №18 | №24 | Гим.1 | Гим.2 | Др. |
| 2 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 5 |  |

4. Всего семей:

Полных - 10

Неполных – 1

Опека (сироты) - 0

5. Характеристика семей:

многодетные -

малообеспеченные **-** 0

неблагополучные - 0

6. Дети-инвалиды – 0

7. Дети, состоящие на всех видах учета - 0

Тренер - преподаватель И.О. Фамилия подпись расшифровка подписи

XI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Теория и методика каратэ - до. Учебная программа. – М.: РГАФК, 2010.
2. Биджиев С.В. Каратэдо. – СПб., 2004.
3. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
4. Крошкин Ю.М., Квон М.В. Педагогические принципы и методическая основа обучения и организации проведения занятий по каратэ. – Новосибирск: Издательство НГТУ, 2008.
5. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие. – Издательский центр «Академия», 2003.
6. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
7. Такэнобу Н**.** Каратэдо: входные ворота. – М., 1992.
8. Вунш, С.Н. Каратэдо Шотокан. Программа экзаменов / С.Н. Вунш. - М.:, 2005.
9. Гаськов, А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах / А.В. Гуськов. - Улан-Удэ: БГУ, 1998.
10. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Ким, С.Х. Преподавание боевых искусств / С.Х. Ким. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.
12. Кутасов, С.Е., Труфанов, А.В., Хорохорина, Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на –Дону, 2005.
13. Ознобишин, Н.Н. Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобиш. – М.: Советский спорт, 1987.
14. Фомин, В.П., Линдер, И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока / В.П. Фомин, И.Б. Линдер. – М.: Молодая гвардия, 1990.
15. Шахов, Ш.К. Программирование физической подготовки Шахов. – Махачкала, 1997.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

1. superkarate.ru

2. www.koicombat.org

3. www.atemi.org.ru

4. www.kyokushinkan.ru

5. www.okinawakarate.ru

6. www.nur-has.com

7. www.fkrussia.ru

8. www.koshiki-karate.ru

9. www.club-mangust.by