

Министерство физической культуры и спорта Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Свердловской области  
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

*Степанов С.В.* /Степанов С.В./

Приказ № 145-09  
«30» 12 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА (КАРАТЭ)»**

Екатеринбург, 2022 г.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

Разработчики:

Вакорина Ю.А., заместитель директора по научной работе, преподаватель,  
высшая квалификационная категория

Ермилова Л.В., методист, преподаватель, высшая квалификационная  
категория

Пуртова Е.С., методист, первая квалификационная категория

Стрельникова А.П., преподаватель

Рассмотрено

на заседании методического совета ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

Протокол № 3 от «28» 12 20 22 г.

Председатель МС Павлос Т.Ю. / 

## Содержание

1	Паспорт программы.....	2
2	Учебный план.....	5
3	Календарный учебный график.....	6
4	Рабочие программы модулей.....	8
5	Организационно-педагогические условия.....	14
6	Оценочные материалы.....	18
	Список литературы.....	20

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Программа повышения квалификации «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (каратэ)» направлена на формирование теоретических знаний и навыков по психолого-педагогическим аспектам спортивной деятельности в каратэ, широко освещаются вопросы теории и методики вида спорта, современные тенденции в развитии каратэ.

Программа предусматривает изучение дисциплин по организации и проведению отбора в секции каратэ, планированию и организации учебно-тренировочного процесса, теории и методике спортивной тренировки в каратэ, что является важным для достижения самого высокого уровня готовности к реальной профессиональной практической работе.

Объектом программы «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (каратэ)» являются тренеры-преподаватели по каратэ в учреждениях различной направленности. Предметом данной программы является процесс организации и проведения отбора, внедрение современных технологий, как в учебно-тренировочный процесс, так и в процесс реабилитации.

Программа курса «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (каратэ)» (далее – Программа) для повышения квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта разработана в соответствии с:

1. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта каратэ (утвержден приказом Министра спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1093);
2. Пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242;

2011 № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071);

3. Пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 гв № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

### **Планируемые результаты.**

В целях дальнейшего качественного совершенствования компетенций, приобретенных в результате освоения программы, обучающиеся должны:

#### **знать:**

- организационно-методические основы и систему подготовки в каратэ;
- нормативно-правовые аспекты деятельности в единоборствах;
- теоретические и методические особенности спортивной тренировки в каратэ;
- сущность и социальную значимость профессии тренера;

#### **уметь:**

- планировать подготовку спортсменов в каратэ;
- оценивать физическую подготовленность спортсменов, подбирать средства и методы её улучшения;
- выстраивать тренировочный и соревновательный процесс, в соответствии с психофизиологическими особенностями;

#### **владеть:**

- разнообразными формами тренировочных занятий с учетом функционального, психического состояния спортсменов;
- способностью проводить спортивный отбор;
- способами применения разнообразных форм тренировочных занятий с учетом функционального, психического состояния спортсменов.

Нормативный срок освоения программы – 72 часа.

Программа курса «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (каратэ)» состоит из 6 модулей.

Курс «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (каратэ)» предполагает формат дистанционного обучения. Занятия проводятся в лекционной, семинарской, интерактивной, самостоятельной и практической формах. Аттестация проводится поэтапно с общим подведением итогов и итоговым тестированием в конце всего курса обучения.

К освоению дополнительной профессиональной программы «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (каратэ)» допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование. ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» осуществляет обучение по программе на основе договора об образовании, заключаемого со слушателем и (или) с физическим или юридическим лицом, обязующимся оплатить обучение лица, зачисляемого на обучение.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы(повышение квалификации)  
«Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду  
спорта (каратэ)»

**Категория слушателей:** тренеры-преподаватели организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки и образовательных учреждений физкультурно-спортивной направленности.

Объем учебного плана: 72 часа.

Продолжительность обучения: 2-4 недели

Форма обучения: дистанционная, без отрыва от работы.

Режим занятий: 6 академических часов в день.

№ п/п	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы итоговой аттестации
			Лекции	Тестирование	Практич. занятия	
<b>Нормативно-правовой раздел</b>						
1	Основы законодательства в сфере прав участников образовательных отношений	15	10	2	3	
2	Аттестация педагогических работников	6	4	1	1	
<b>Психолого-педагогический раздел</b>						
3	Педагогика	4	2	0	2	
4	Психология	2	1	0	1	
5	Зарождение и развитие каратэ	9	7	1	1	
<b>Раздел специальных дисциплин</b>						
6	Специальная подготовка в каратэ	34	28	2	4	
Итоговая аттестация		2			Тестирование	
<b>ИТОГО</b>		72				

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной профессиональной программы(повышение квалификации)  
«Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду  
спорта (каратэ)»

№	Наименование модулей и разделов	Всего часов	Лекции	Практич. занятия	Самост. работа
<b>1</b>	<b>Модуль 1. Основы законодательства в сфере прав участников образовательных отношений</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.1	Правовой статус педагогических работников в сфере ФКиС	4	3	1	0
1.2	Правовой статус обучающихся в сфере ФКиС	4	3	1	0
1.3	Нормативно-правовая база по виду спорта каратэ	3	2	0	1
1.4	Изменения законодательства в сфере ФКиС	4	2	0	2
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. Аттестация педагогических работников</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.1	Процедура аттестации	3	2	1	0
2.2	Курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки	3	2	0	1
<b>3</b>	<b>Модуль 3. Педагогика</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
3.1	Стили педагогической деятельности	2	1	0	1
3.2	Педагогический контроль в ФКиС	2	1	0	1
<b>4</b>	<b>Модуль 4. Психология</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
4.1	Психологическое состояние спортсменов-каратистов	1	0	0	2
4.2	Психологическое состояние в тренировочный и соревновательный период в каратэ	1	1	0	0
<b>5</b>	<b>Модуль 5. Зарождение и развитие каратэ</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.1	История возникновения каратэ	3	2	1	0
5.2.	Философия каратэ	3	3	0	1
5.3	Современное состояние каратэ, как постоянно развивающегося вида спорта	3	2	0	0
<b>6</b>	<b>Модуль 6. Специальная подготовка в каратэ</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1	Понятие и характеристика техники каратэ и технического мастерства спортсменов	2	1	0	1
6.2	Характеристика тактики каратэ и ее	2	0	1	1



	компонентов				
6.3	Физическая подготовка. Виды физической подготовки.	2	1	1	0
6.4	Обучение техническим действиям и их совершенствование	2	1	1	0
6.5	Обучение тактике поединка и поведению на соревнованиях	2	1	0	1
6.6	Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в каратэ и методология многолетней технико-тактической подготовки спортсменов в каратэ	2	1	0	1
6.7	Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов в каратэ и восстановительные мероприятия	2	1	1	0
	<b>Итоговая аттестация (тест)</b>	<b>2</b>			
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>16</b>

## 4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ

### Модуль 1. Управление физкультурно-спортивной организацией

#### Учебно-тематический план модуля 1

№	Наименование разделов модуля	Всего, часов	Лекции	Практич. занятия	Самост. работа	Формы контроля
1	<b>Модуль 1. Основы законодательства в сфере прав участников образовательных отношений</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Тест</b>
1.1	Правовой статус педагогических работников в сфере ФКиС	4	3	1	0	
1.2	Правовой статус обучающихся в сфере ФКиС	4	3	1	0	
1.3	Нормативно-правовая база по виду спорта каратэ	3	2	0	1	
1.4	Изменения законодательства в сфере ФКиС	4	2	0	2	

#### **Раздел 1.1. Правовой статус педагогических работников в сфере ФКиС**

Педагогические работники. Правовой статус педагогического работника. Права и обязанности педагогических работников. Академические права. Трудовые права и социальные гарантии. Ответственность педагогических работников.

#### **Раздел 1.2. Правовой статус обучающихся в сфере ФКиС**

Правила обучения. Права обучающихся. Меры социальной поддержки обучающихся. Нормативно-правовое обеспечение мер социальной поддержки и стимулирования обучающихся.

#### **Раздел 1.3. Нормативно-правовая база в сфере ФКиС и по виду спорта каратэ**

Характеристика нормативно-правовых документов в области физической культуры и спорта. Нормативное и программно-методическое обеспечение деятельности учреждений в области физической культуры и спорта. Профессиональный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ.

## **Раздел 1.4. Изменения законодательства в сфере ФКиС**

Основания возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений. Общие требования к приему на обучение в организацию, осуществляющую образовательную деятельность. Изменение образовательных отношений. Документы об образовании и (или) о квалификации. Документы об обучении.

### **Модуль 2. Основы управления персоналом**

#### **Учебно-тематический план модуля 2**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов модуля</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практич. занятия</b>	<b>Самост. работа</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>2</b>	<b>Модуль 2. Аттестация педагогических работников</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2.1	Процедура аттестации работников	3	2	1	0	Тест
2.2	Курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки	3	2	0	1	

#### **Раздел 2.1. Аттестация педагогических работников**

Изменения в процедуре аттестации педагогических работников. Форма заявления и процедура подачи. Новые правила аттестации для отдельных категорий работников.

#### **Раздел 2.2. Курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки**

Повышение квалификации и профессиональная переподготовка: форма и сроки. Формы обучения сотрудников. Цели и задачи программ курсов.

### **Модуль 3. Методы управления образовательными учреждениями**

#### **Учебно-тематический план модуля 3**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов модуля</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практич. занятия</b>	<b>Самост. работа</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Педагогика</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Тест</b>
3.1	Стили педагогической деятельности	2	1	0	1	
3.2.	Педагогический контроль в ФКиС	2	1	0	1	

### **Раздел 3.1. Стили педагогической деятельности**

Понятие, признаки и структура педагогических технологий. Классификация педагогических технологий. Стили педагогической деятельности. Применение педагогических технологий в тренировочной деятельности и использование стилей педагогической деятельности в различных видах спорта.

### **Раздел 3.2. Педагогический контроль в ФКиС**

Понятие педагогический контроль. Виды педагогического контроля. Предварительный контроль. Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль. Методы педагогического контроля.

## **Модуль 4. Психология**

### **Учебно-тематический план модуля 4**

№	Наименование разделов модуля	Всего часов	Лекции	Практич. занятия	Самост. работа	Формы контроля
<b>4</b>	<b>Модуль 4. Психология</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Тест</b>
4.1	Отличительные особенности психологии спорта	2	1	0	1	
4.2	Психологическое состояние в тренировочный и соревновательный период в каратэ	2	1	0	1	

### **Раздел 4.1. Отличительные особенности психологии спорта**

Общие черты спортивной психологии. Этапы жизни спортсменов, характеризующиеся определенными психологическими состояниями. Роль тренера и спортивного психолога.

### **Раздел 4.2. Психологическое состояние в тренировочный и соревновательный период в каратэ**

Особенности психологической подготовки спортсменов, занимающихся карате. Основные задачи психологической подготовки каратиста. Психическая основа тактической подготовки спортсменов-каратистов. Структура психологической подготовки каратиста. Психологические аспекты подготовки каратиста к соревнованиям.

## Модуль 5. Зарождение и развитие каратэ

### Учебно-тематический план модуля 5

№	Наименование разделов модуля	Всего часов	Лекции	Практич. занятия	Самост. работа	Формы контроля
<b>5</b>	<b>Модуль 5. Зарождение и развитие каратэ</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Тест</b>
5.1	История возникновения каратэ	3	2	1	0	
5.2	Философия каратэ	3	3	0	0	
5.3	Современное состояние каратэ, как постоянно развивающегося вида спорта	3	2	0	1	

#### Раздел 5.1 Зарождение и развитие каратэ

Зарождение спортивного каратэ. Правила и способы ведения боя на начальных порах развития каратэ, как вида спорта. Развитие каратэ как боевого искусства. Развитие каратэ в различные исторические эпохи. Виды каратэ.

#### Раздел 5.2. Философия каратэ

Идеологические основы каратэ. Основные принципы в каратэ. Запреты в разных видах каратэ. Этикет в разных видах каратэ. Клятвы в разных видах каратэ. Символы в разных видах каратэ.

#### Раздел 5.3 Современное состояние каратэ, как постоянно развивающегося вида спорта

Современное каратэ в мире: проблемы и вызовы. Современное каратэ в России и его проблемы и современные вызовы. Ведущие центры каратэ. Лучшие спортсмены и тренеры в современном каратэ.

## Модуль 6. Управление физкультурно-спортивной организацией

### Учебно-тематический план модуля 6

№	Наименование разделов модуля	Всего часов	Лекции	Практич. занятия	Самост. работа	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Модуль 6. Специальная подготовка в каратэ</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>Тест</b>
6.1	Понятие и характеристика техники каратэ и технического мастерства	2	1	0	1	

	спортсменов					
6.2	Характеристика тактики каратэ и ее компонентов	2	0	1	1	
6.3	Физическая подготовка. Виды физической подготовки	2	1	1	0	
6.4	Обучение техническим действиям и их совершенствование	2	1	1	0	
6.5	Обучение тактике поединка и поведению на соревнованиях	2	1	0	1	
6.6	Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в каратэ и методология многолетней технико-тактической подготовки спортсменов в каратэ	2	1	0	1	
6.7	Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов в каратэ и восстановительные мероприятия	2	1	1	0	

### **Раздел 6.1. Понятие и характеристика техники каратэ и технического мастерства спортсменов**

Техника каратэ. Характеристика техники каратэ. Понятие технического мастерства. Оценка технического мастерства спортсмена. Этапы совершенствования спортивного мастерства. Особенности техники каратэ на современном этапе развития вида спорта.

### **Раздел 6.2. Характеристика тактики каратэ и ее компонентов**

Виды стратегии и тактики в каратэ. Характеристика компонентов стратегии и тактики в каратэ. Составляющие стратегии и тактики в тренировочном и соревновательном процессе.

### **Раздел 6.3. Физическая подготовка. Виды физической подготовки**

Общая физическая подготовка в каратэ. Специальная физическая подготовка в каратэ. Примеры практических занятий по общей и специальной физической подготовке.

#### **Раздел 6.4. Обучение техническим действиям и их совершенствование**

Классификация и терминология технических действий в каратэ. Стойки и передвижения. Специальное дыхание и выкрик в каратэ. Принципы технических действий и их совершенствование в каратэ.

#### **Раздел 6.5. Обучение тактике поединка и поведению на соревнованиях**

Распределение усилий на соревнования в целом. Распределение усилий в ходе схватки и последующих встреч. Планирование переходов от одной манеры ведения схватки к другой в зависимости от изменения ситуации и структуры поединка. Способы скрытия основных атакующих действий в виде ложных действий, финтов и увёрток. Информация о подготовке противника, его излюбленные атакующие и защитные действия.

#### **Раздел 6.6. Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в каратэ и методология многолетней технико-тактической подготовки спортсменов в каратэ**

Специальные тактические умения временные, пространственные, пространственно-временные, технико-тактические и их параметры. Оптимизация состава и структуры многолетней технико-тактической подготовки спортсменов в каратэ.

#### **Раздел 6.7. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов в каратэ и восстановительные мероприятия**

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

**Преподаватели:** Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими базовое высшее образование. Профессиональная основная деятельность преподавателей связана с непосредственной работой в сфере ВПО и/или СПО. Не менее 50% преподавателей имеют ученую степень.

**Методика преподавания:** Основу методики преподавания по программе составляет комплексный подход к обучению, базирующийся на сочетании теоретических, практических и самостоятельных занятий. Итоговая проверка знаний завершается зачетом, промежуточный контроль осуществляется с использованием контрольных заданий по отдельным темам курса.

В процессе освоения программы используются следующие образовательные технологии:

1) Стандартные методы обучения:

- лекции, в том числе интерактивные;
- семинары, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях;
- письменные домашние задания;
- консультации преподавателей;
- самостоятельная работа слушателей.

2) Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- групповые дискуссии;
- решение ситуативных задач;
- обсуждение письменных или устных домашних заданий;
- анализ конкретных ситуаций (case-study)
- обсуждение подготовленных слушателями рефератов;
- доклады, подготовленные слушателями в виде презентаций, и



их обсуждение.

**Квалификация:** после обучения по дополнительной профессиональной программе «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (каратэ)» при успешном прохождении итоговой аттестации выдается удостоверение о повышении квалификации. Удостоверение о повышении квалификации выдается на бланке государственного образца, оформление которого самостоятельно выбирает ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)».

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения государственного образца, оформление которой самостоятельно выбирает ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)».

### **Требования к материально-техническому обеспечению**

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения лекций и практических занятий, наличие необходимого оборудования, учебно-методический материал.

<b>Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>Учебно-методический материал</b>	
Литвинов, С. А. Каратэ: учебное пособие для вузов/ С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 183 с.	ISBN 978-5-534-08900-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/541351">https://urait.ru/bcode/541351</a>
Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс).	ISBN 978-5-9916-3811-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/488328">https://urait.ru/bcode/488328</a> (дата обращения: 21.02.2024).
<b>Технические средства обучения</b>	
Компьютер	1
Проектор	1

## **Методические рекомендации по реализации программы**

**При изучении модуля 1 «Основы законодательства в сфере прав участников образовательных отношений»** подробно изучить правовой статус педагогического работника и обучающихся, их права и обязанности. Ознакомиться с характеристиками нормативно-правовых документов в области физической культуры и спорта, нормативным и программно-методическим обеспечением деятельности учреждений в области физической культуры и спорта. Изучить и применять в практической деятельности профессиональный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ.

**При изучении модуля 2 «Аттестация педагогических работников»** ознакомиться с изменениями в процедуре аттестации педагогических работников, а также формой заявления и процедурой его подачи. Рассмотреть новые правила аттестации для отдельных категорий работников. Изучить формы обучения сотрудников по ФКиС. Рассмотреть цели и задачи программ курсов по каратэ.

**При изучении модуля 3 «Педагогика»** подробно изучить понятие, признаки и структуру педагогических технологий. Ознакомиться с применением педагогических технологий в тренировочной деятельности и использованием стилей педагогической деятельности в каратэ.

**При изучении модуля 4 «Психология»** ознакомиться с особенностями психологической подготовки спортсменов, занимающихся карате. Рассмотреть основные задачи психологической подготовки каратиста и структуру психологической подготовки каратиста в тренировочном процессе и в период соревнований.

**При изучении модуля 5 «Зарождение и развитие каратэ»** подробно рассмотреть историю развития каратэ и его идеологические основы. Ознакомиться с этикетом в разных видах каратэ. Разобрать состояние современного каратэ в мире: проблемы и вызовы. Ознакомиться с ведущими

центрами каратэ в России и мире.

**При изучении модуля 6 «Специальная подготовка в каратэ»** рассмотреть характеристику техники каратэ и понятие технического мастерства. Изучить классификацию и терминологию технических и тактических действий в каратэ. Рассмотреть обучение тактике поединка и поведению на соревнованиях, а именно распределение усилий на соревнования в целом и распределение усилий в ходе схватки и последующих встреч. Планирование переходов от одной манеры ведения схватки к другой в зависимости от изменения ситуации и структуры поединка. Изучить и применять Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры.

### **Информационное обеспечение программы**

#### ***Нормативно-правовые документы:***

1. Конституция Российской Федерации [Эл. ресурс] – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/popular/cons/>
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015) [Эл. ресурс] – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

#### ***Рекомендуемые Интернет-ресурсы:***

1. Общие информационные, справочные и поисковые системы «Консуль - тант Плюс», «Гарант»;
2. Профессиональные поисковые системы
3. Системы «Грант-ЭКСПРЕСС», «КИАС»

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

По результатам обучения каждый слушатель получает удостоверение установленного образца о повышении квалификации при условии выполнения следующих требований:

– при работе в модулях слушатели выполняют контрольное задание по заданию преподавателя и получают отметку «зачтено» при условии успешного выполнения данных работ;

– итоговая аттестация – тест. Тест считается засчитанным при условии соответствия следующим критериям: набрано от 22 и более баллов.

### 6.1. Механизмы контроля

Формы	Методы
- тестирование - сдача промежуточных зачетов по практической части - контроль за балансом между теорией и практикой изучаемого	- групповая и индивидуальная работа со слушателями курсов; - привлечение к итоговой аттестации независимых специалистов; - корректировка ошибок и повторная сдача тестов

### 6.2 Критерии оценивания для всех форм контроля

№п/п	Оцениваемые параметры контрольных заданий и итогового зачета по теоретической части Программы	Результат
1	В ходе тестирования в полной мере представлены знания в части государственной политики и нормативно-правового регулирования процесса обучения, возрастных и иных особенностей обучающихся. В полной мере представлены знания о планировании, проведении, оценивании, анализе исследуемых форм деятельности, обеспечении безопасности.	Зачет
2	В ходе тестирования не в полной мере представлены знания в части государственной политики и нормативно-правового регулирования процесса обучения и научно-исследовательской деятельности, возрастных и иных особенностей обучающихся. Не в полной мере представлены знания о планировании, проведении, оценивании, анализе исследуемых форм деятельности, обеспечении безопасности.	Незачет

№п/п	Оцениваемые параметры контрольных заданий и итогового зачета по практической части Программы	Результат
1	Все изучаемые в практической части программы методы, приемы осуществления педагогической деятельности выполняются в соответствии с методиками программы и педагогическими рекомендациями. При выполнении заданий в полной мере используются приобретенные теоретические знания и практические навыки осуществления педагогической деятельности.	Зачет
2	Не все изучаемые в практической части программы методы, приемы осуществления педагогической деятельности выполняются в соответствии с методиками программы и педагогическими рекомендациями. При выполнении заданий не в полной мере используются приобретенные теоретические знания и практические навыки осуществления педагогической деятельности.	Незачет

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Основная литература*

1. Аксенов Э.И. Каратэ от белого пояса к черному.- М., АСТ, 2007.
2. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена – единоборца. Монография, 2009.
3. Кикотя В. Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник (Гриф), 2010.
4. Литвинов С.А. Традиционное каратэ. Правила соревнований. - М., Сов. спорт. 2003.
5. Мирюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие.- М., Академия, 2003.
6. Урбан Питер Каратэ додзэ. Традиции и сказания.- М.. АСТ, 2007.
7. Эбернетти Я. Каратэ тайные коды боевого применения.- М., Феникс, 2005.
8. Суслов Ф. П., Сыч В. Л., Шустин Б. Н. Современная система спортивной подготовки. Издательство «СААМ». – М., 1995. – 448
9. Боевые и спортивные единоборства: Справочник/Под общ. ред. А.Е. Тараса. - Мн. Харвест, 2003. - 640с.
10. Каштанов Н.В. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ-до/ Н. Каштанов; худож.-оформ. А. Киричек. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. -240с.
11. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240с.
12. Петров М. Каратэ для самообороны: Практическое пособие/М. Петров. -Мн.: Книжный дом, 2007. - 384с.
13. Радишевский Е.А. Джиу-джитсу. Боевое искусство самураев. - «Соврем. слово», 2003. - 416с.
14. Травников А. Техника бросков в системе боевого каратэ и рукопашного боя/ Александр Травников. - М.: АСТ: Полиграфиздат, 2001. - 192с.

### *Дополнительная литература*

1. Биджиев С.В. Каратэ-до. Сётокан. АОЗТ НПФК. – С. – Петербург: «Алмаз», 1994 .
2. Васильков А.А. Теория и методика спорта.- М., 2008.
3. Иванов-Катанский С. Базовая техника каратэ. – М.: «ГРАНД-ФАИР». 2000. – 544с.: ил. (Боевые искусства).
4. Железняк Ю. Д., Портнова Ю. М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: – М.: Изд. «Академия», 2002. – 520 с.
5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
6. Матвеев Л. П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.:, ГЦОЛИФК, 1972.
7. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 1. Полный обзор. – Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998. – 142 с.
8. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 2. Основы. – Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998. – 144 с.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Астрель, 2003. – 863, [1]с.: ил. – (профессия тренер).
10. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1990.
11. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. К.: София, 2000. – 384 с.