

Учебный план ДООП «Каратэ» (для этапа начальной подготовки)

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся.

Учебный (тематический) план

№ п/ п	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка:	10	7	3	
	<i>1.1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена</i>	2	1	1	анкетирование беседа
	<i>1.2. Физическая культура и спорт</i>	2	1	1	беседа тестирование
	<i>1.3. Оборудование и инвентарь</i>	1	1		беседа
	<i>1.4. Краткий обзор истории и развития единоборств</i>	2	1	1	беседа тестирование
	<i>1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека</i>	1	1		беседа
	<i>1.6. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборства</i>	1	1		беседа
	<i>1.7. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств</i>	1	1		беседа
2	Практическая подготовка:	62		62	
	<i>2.1. Общефизическая подготовка (ОФП):</i>	8		8	

2.1.1. Упражнения на гибкость	4		4	тестирование, выполнение контрольных упражнений
2.2. Упражнения для развития координационных способностей	2		2	тестирование, выполнение контрольных упражнений
2.3. Упражнения на развитие быстроты	2		2	тестирование, выполнение контрольных упражнений
2.4. Упражнения для развития выносливости	4		4	тестирование, выполнение контрольных упражнений
Упражнения на развитие силовых качеств	2		2	тестирование, выполнение контрольных упражнений
2.2 Специальная физическая подготовка	8		8	тестирование
2.3 Техничко-тактическая подготовка (ТПП)	32		32	наблюдение
Общее количество часов	72	7	65	

Оценочные материалы. Формы контроля. Определение результативности обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме тестирования по каждой предметной области.

№ п/п	Наименование теста	5 баллов	4 балла	3 балла	2 бала	1 балл
1	Устные вопросы	За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание материала, логично его излагает	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет	За ответ, в котором имеются значительные пробелы в знаниях	За незнание материала
2	Прыжок в длину с места	160	150	140	130	120
3	Поднимание туловища в положении лёжа	25	20	15	10	5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	15	12	9	6	п

5	Шпагат (продольный, поперечный)	Расстояние от пола отсутствует,	Расстояние до пола менее 5 см, ноги в	Расстояние до пола менее 10 см,ноги в	Расстояние до пола 10-20 см	Расстояние до пола 21-50 см
6	Прыжки на скакалке	ноги в 40	коленях 30	коленях 25	20	15
7	Стойки, удары руками, ногами, блоки	действия выполняются четко,	действия выполняются	действия выполняются	действия выполняются	незнание действий
8	Гимнастика (колесо)	упражнение выполнено технически правильно, туловище прямое, свободное, правильное, ненапряженное и красивое исполнение	упражнение выполнено технически правильно, с незначительными неточностями	упражнение выполнено в целом правильно, потеря координации	упражнение выполнено не до конца	упражнение не выполнено
9	Пхумсе №1	правильная диаграмма, удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация	правильная диаграмма, удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация	правильная диаграмма, слабая и дефективная техника, недостаточное чувство ритма, слабая концентрация	неправильное выступление с хорошей техникой	незнание технических действий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Бабетов Алексей Алимович

Действителен с 02.07.2021 по 02.07.2022