



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА» ГОРОДА ИРКУТСКА**

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета
МКУ ДО «СШ «ЦРС»
протокол от 03.09.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МКУ ДО «СШ «ЦРС»
от 03.09.2025 № 115

**Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта с элементами спортивной
дисциплины «каратэ»**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст занимающихся – от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы – 3 года, в том числе:

- ознакомительный уровень – 1 год,
- базовый уровень – 2 года.

2025 г.

Программу разработали:

Старший инструктор-методист спортивного отдела
МКУ ДО «СШ «ЦРС» Моисеенко Е.А. _____

Тренер-преподаватель
МКУ ДО «СШ «ЦРС» Бальжинимаев Э.Б. _____

Оглавление

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Направленность Программы	4
1.2.	Актуальность Программы	4
1.3.	Педагогическая целесообразность.....	5
1.4.	Отличительные особенности Программы.....	6
II.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	7
2.1.	Цель и задачи Программы	7
2.2.	Планируемые результаты освоения Программы	8
2.3.	Адресат программы.....	9
2.4.	Объем и срок освоения Программы	9
2.5.	Особенности организации образовательного процесса, уровни освоения программы.....	10
2.6.	Содержание учебного материала	10
III.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	12
3.1.	Учебный план	12
3.2.	Оценочные материалы	13
3.3.	Методическое обеспечение Программы.....	13
3.3.1.	Методические рекомендации тренеру-преподавателю при организации и проведении занятий.....	13
3.3.2.	Структура учебных занятий	15
3.3.3.	Средства и методы проведения занятий.....	16
3.4.	Материально-технические условия реализации Программы.....	18
3.5.	Учебно-информационное обеспечение Программы	19
3.6.	Кадровое обеспечение.....	22

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность Программы

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с элементами спортивной дисциплины «каратэ» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется на ознакомительном и базовом уровнях, предназначена для обучающихся с особыми возможностями здоровья – детей-инвалидов, имеющих умственную отсталость (интеллектуальные нарушения) легкой или умеренной степени с указанием на отсутствие или слабую выраженность нарушения поведения.

Спортивная дисциплина каратэ зарегистрирована во Всероссийском реестре видов спорта, номер-код 1750001511Я. Каратэ представляет собой боевое искусство, систему защиты и нападения, которую отличают стремление к гармонии тела и духа, признание важности самообороны и уважения к противнику.

1.2. Актуальность Программы

Одним из направлений государственной политики Российской Федерации в области обеспечения соблюдения прав инвалидов является формирование активного образа жизни граждан с ограниченными возможностями здоровья, их инклюзия в социальную жизнь. Современные требования к реабилитации и абилитации детей-инвалидов основываются на положениях Конвенции о правах инвалидов, ратифицированной Федеральным законом от 03.05.2012 № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов». Одним из основных целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 20230 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р, является увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности этой категории населения. В соответствии со ст. 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных организациях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся. Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и элементом системы комплексной реабилитации и помощи лицам с инвалидностью и их семьям.

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с элементами спортивной дисциплины «каратэ» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется на ознакомительном и базовом уровнях, предназначена для обучающихся с особыми возможностями здоровья – детей-инвалидов, имеющих умственную отсталость (интеллектуальные нарушения)

разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 09.01.2023 № 1 «Об утверждении Методических рекомендаций «Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 09.01.2023 № 3 «Об утверждении методических рекомендаций «Реабилитация и абилитация инвалидов средствами физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 07.02.2025 № 92 «Об утверждении стандартов предоставления инвалидам и детям-инвалидам услуг по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Правительства Иркутской области от 13.11.2023 № 1015-пп «Об утверждении государственной программы Иркутской области «Развитие физической культуры и спорта»;
- Распоряжением Министерства спорта Иркутской области от 25.01.2023 № 96-76мр «Об утверждении Положения о региональной системе по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в муниципальных образованиях Иркутской области»;
- Уставом Муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Центр развития спорта» города Иркутска.

1.3. Педагогическая целесообразность

Программа предусматривает комплексный подход к физкультурно-оздоровительной и реабилитационной работе и реализуется через

гармоничное сочетание средств адаптивной физической культуры.

Ключевое преимущество Программы заключается в её всестороннем воздействии на организм занимающихся. В процессе учебно-тренировочных занятий происходит комплексная нагрузка на разные мышечные группы и основные физиологические системы, что создаёт оптимальные условия для гармоничного развития обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Средства физической культуры и спорта являются эффективными средствами социальной реабилитации умственно отсталых детей, поскольку приобретение моторных навыков, физическое совершенствование, включение умственно отсталых детей в различные организационные формы спортивной деятельности является благоприятным условием для приобретения социальных навыков, содействует их социальной идентификации, самореализации, позволяют максимально реализовать возможности детей для полноценной жизни, самостоятельности, социальной активности и социализации.

Программа предусматривает дифференцированный подход к организации учебно-тренировочных занятий, позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося способствуя выполнению индивидуальной программы реабилитации и абилитации в части реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Программа является целесообразным и эффективным педагогическим инструментом комплексной реабилитации и социальной адаптации детей с особыми возможностями здоровья, способствует их физическому и когнитивному развитию и интеграции в общество.

1.4. Отличительные особенности Программы

Отличительными особенностями Программы являются:

а) Обоснованность выбора спортивной дисциплины «каратэ» для реализации цели настоящей Программы. Карате представляет собой целостную систему развития личности, объединяющую физические, психологические и социальные аспекты, что полностью коррелирует с содержанием понятия «адаптированная образовательная программа», установленным п.28 ст.2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

б) Возможность одновременной реализации положений индивидуальной программы реабилитации и абилитации (далее – ИПРА) обучающихся с особыми возможностями здоровья в части осуществления физкультурно-оздоровительных мероприятий через:

- мониторинг прогресса: регулярное отслеживание результатов выполнения ИПРА;
- корректировку нагрузки: адаптацию упражнений в соответствии с достигнутыми результатами;
- координацию мероприятий: обеспечение взаимосвязи физкультурно-оздоровительных мероприятий с другими компонентами реабилитации;
- оценку эффективности: анализ результативности проводимых занятий.

II. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1. Цель и задачи Программы

Цель Программы: коррекция нарушений физического развития и социальная адаптация обучающихся с особыми возможностями здоровья – детей-инвалидов, имеющих умственную отсталость (интеллектуальные нарушения).

Задачи Программы

Образовательные:

- формирование у обучающихся понятия о здоровом образе жизни, позитивном влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- формирование на доступном уровне системы знаний о виде спорта «карате»;
- формирование основ техники важных двигательных умений и навыков.

Оздоровительные и коррекционные:

- общее укрепление организма: повышение функциональных возможностей систем организма посредством адаптированных физических нагрузок;
- коррекция имеющихся физических нарушений через специализированные упражнения;
- развитие двигательных навыков: формирование и совершенствование базовых двигательных умений с учётом индивидуальных особенностей каждого обучающегося, формирование новых видов движений за счет сохранённых функций;
- развитие физических качеств: постепенное улучшение гибкости, силы, выносливости, координации.
- способствование развитию интеллектуальной сферы;
- профилактика простудных заболеваний, травматизма.

Воспитательные:

- воспитание положительного, эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой, потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание коммуникативных навыков и развитие социальной активности через создание условий для развития взаимодействия между обучающимися и их включение в коллективные формы деятельности;
- воспитание самостоятельности через обучение с постепенным снижением внешней помощи;
- воспитание самодисциплины, терпения, выдержки, самообладания, воли к победе;
- воспитание корректности и уважительного отношения к старшим, членам спортивной группы, соперникам, профилактика асоциального поведения.

Специализированные задачи по освоению элементов каратэ:

- освоение техники: обучение базовым элементам с учётом физических возможностей обучающихся;
- развитие координации, в том числе зрительно-моторной, через совершенствование согласованности движений в рамках изучаемых техник;

- формирование ритма: работа над правильным темпом выполнения упражнений;
- совершенствование баланса: развитие устойчивости при выполнении технических элементов, поддержание контролируемого положения тела в пространстве;
- интеграция навыков: соединение освоенных элементов в целостные комплексы.

Специализированные задачи по освоению элементов карате имеют коррекционный характер и сопряжены с решением оздоровительных, коррекционных и воспитательных задач в целом.

Процесс реализации задач Программы имеет коррекционную и компенсаторную направленность и подразумевает учёт индивидуальных особенностей каждого обучающегося, направленность на достижение максимально возможных результатов в рамках имеющихся возможностей с учетом степени выраженности ограничений в категориях жизнедеятельности.

2.2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы на ознакомительном уровне:

- 1 Приобретение базовых представлений о здоровом образе жизни;
- 2 Приобретение базовых представлений о спортивной дисциплине «каратэ» и её значении в сохранении своего здоровья;
- 3 Улучшение развития физических качеств, базовых двигательных умений, общего тонуса;
- 4 Освоение новых видов движений и техник, соответствующих минимальному уровню сложности с учетом физических возможностей обучающихся, за счет сохраненных функций;
- 5 Сформированность положительного отношения к занятиям и повышение мотивации к дальнейшему развитию;
- 6 Развитие коммуникативных навыков, умения взаимодействовать в коллективе;
- 7 Повышение уровня самостоятельности при выполнении индивидуальных заданий;
- 8 Приобретение базовых представлений о правилах безопасности и правилах поведения в спортивной среде.

Планируемые результаты освоения Программы для базового уровня:

- 1 Углубление представлений о здоровом образе жизни;
- 2 Углубление представлений о спортивной дисциплине «каратэ», освоение терминологии;
- 3 Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, развитие физических качеств, общего тонуса;
- 4 Демонстрация навыков правильной осанки и дыхания;
- 5 Освоение новых более сложных элементов, развитие технической точности, ритмичности и баланса;
- 6 Интеграция навыков: демонстрация соединения освоенных элементов в целостные комплексы, их самостоятельное выполнение;

7 Укрепление психоэмоциональной устойчивости, самодисциплины, терпения, выдержки, самообладания, воли к победе;

8 Формирование готовности выступать с показательными выступлениями и/или на спортивных соревнованиях;

9 Улучшение навыков взаимодействия в спортивном коллективе, интеграция в спортивное сообщество;

10 Освоение правил соблюдения правил техники безопасности и правил поведения в спортивной среде.

2.3. Адресат программы

Программа предназначена для несовершеннолетних с особыми возможностями здоровья – детей-инвалидов, имеющих умственную отсталость (интеллектуальные нарушения) легкой степени с указанием на отсутствие или слабую выраженность нарушения поведения, умственную отсталость (интеллектуальные нарушения) умеренную с указанием на отсутствие или слабую выраженность нарушения поведения, в возрасте от 6 до 18 лет, разного пола, имеющих в ИПРА отметку о нуждаемости в проведении мероприятий с использованием средств физической культуры и спорта, при наличии соответствующего медицинского заключения, выданного медицинской организацией.

Образовательный процесс реализуется в разновозрастной группе, скомплектованной из детей одного или разных полов. Минимальная наполняемость учебной группы – 7 человек, максимальная – 12 человек. Группы формируются с учетом возраста, наличия ограничений и рекомендаций ИПРА. Количественный состав групп соответствует нормам, установленным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (3.4.14.) и требованиям распоряжения Министерства спорта Иркутской области от 25.01.2023 № 96-76мр. С учетом степени умственной отсталости обучающихся, наличия нарушений поведения и их выраженности тренер-преподаватель имеет право вносить предложения о корректировках состава и численности групп.

К освоению Программы привлекаются лица без предъявления требований к уровню образования.

При необходимости к реализации Программы привлекаются члены семьи (родители или другие родственники и иные лица, сопровождающие ребенка-инвалида).

Прием на обучение по Программе осуществляется в соответствии с Правилами приема граждан на обучение в Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Центр развития спорта» по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта и дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

2.4. Объем и срок освоения Программы

Срок освоения Программы составляет 3 года, реализуется в течение 42 учебных недель ежегодно, в том числе в каникулярное время.

Объем часов в год – 189 час.

Общий объем программы – 567 час.

2.5. Особенности организации образовательного процесса, уровни освоения программы

Программа реализуется линейным образом, через последовательное освоение содержания в течение 3 лет.

Программа реализуется на следующих уровнях:

- ознакомительный, срок реализации – 1 год;
- базовый, срок реализации – 2 года.

Ознакомительный этап направлен на адаптацию обучающихся, создание позитивного отношения и мотивации к занятиям физической культурой и спортивной дисциплиной «каратэ», созданием основы для перехода на базовый уровень, характеризуется минимальной сложностью содержания осваиваемого материала.

Базовый уровень направлен на развитие и совершенствование полученных на ознакомительном этапе знаний и умений, создание предпосылок для участия в соревновательной деятельности по каратэ, характеризуется более высокой сложностью содержания осваиваемого материала.

Обучение проходит в очной форме, дистанционные образовательные технологии не применяются.

По форме организации деятельности обучающихся занятия могут быть групповыми, индивидуальными, индивидуально-групповыми, самостоятельными.

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Количество занятий в неделю – не более 3-х, недельная нагрузка – 4,5 час.

Общая длительность одного занятия составляет 1 час 30 минут. Каждое занятие состоит из следующих частей:

- выполнение заданий и упражнений по видам подготовки в соответствии с учебным планом и планом занятия – не более 40 минут;
- организованный отдых (перемена) – не менее 20 минут;
- выполнение заданий и упражнений по видам подготовки в соответствии с учебным планом и планом занятия – не более 30 минут.

Длительность физической нагрузки на занятии может быть скорректирована тренером-преподавателем в сторону уменьшения с учетом индивидуальных особенностей, степени утомления и самочувствия обучающегося.

Продолжительность занятий соответствует нормам, установленным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.4.16.).

2.6. Содержание учебного материала

Содержание учебного материала структурировано в соответствии с видами подготовки, установленными учебным планом и изложено в приложениях к настоящей Программе.

Приложение №1 Содержание теоретической подготовки

Приложение №2 Содержание общей физической подготовки
Приложение №3 Содержание специальной физической подготовки
Приложение №4 Содержание технической подготовки
Приложение №5 Содержание психологической подготовки и
восстановительных мероприятий

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Учебный план

Таблица 1

№	Виды подготовки и иные мероприятия (час.)	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	65	49	40
3	Специальная физическая подготовка	50	58	51
4	Техническая подготовка	42	50	60
5	Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия	20	20	20
6	Соревновательная деятельность, участие в показательных мероприятиях	0	0	6
7	Аттестация	2	2	2
8	Всего часов в год	189	189	189
9	Недельная нагрузка (час.)	4,5	4,5	4,5
10	Всего учебных недель	42	42	42

Примечание: Календарный учебный график утверждается отдельно на каждый учебный год.

3.2. Оценочные материалы

Оценка уровня освоения ознакомительного этапа Программы и перевод на базовый уровень производится тренером-преподавателем в период проведения аттестации на основании уровня освоения навыков и знаний, выраженных в критериальных показателях «достигнута положительная динамика» и «без динамических изменений» по видам подготовки, установленным учебным планом (таблица 2).

Оценка выставляется по результатам врачебно-педагогического контроля, педагогического наблюдения за динамикой развития личностных качеств, прироста показателей физического развития, бесед, текущего контроля и аттестации в формах, установленных Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет целесообразность применения форм текущего контроля с учетом психофизического состояния каждого обучающегося.

Для перевода с ознакомительного на базовый уровень необходимо достижение положительной динамики не менее чем по 3 видам подготовки.

Таблица 2

№	Ознакомительный этап, виды подготовки	Критериальная оценка	
		Достигнута положительная динамика	Без динамических изменений
1	Теоретическая подготовка		
2	Общая физическая подготовка		
3	Специальная физическая подготовка		
4	Техническая подготовка		
5	Психологическая подготовка		

3.3. Методическое обеспечение Программы

3.3.1. Методические рекомендации тренеру-преподавателю при организации и проведении занятий

Перед началом обучения по Программе тренер-преподаватель обязан уточнить основной диагноз, сопутствующие заболевания, наличие оперативных вмешательств, определить противопоказания к физическим нагрузкам с учетом основного и сопутствующих заболеваний, при необходимости, совместно с родителями (иными законными представителями), обратиться за консультацией к медицинскому специалисту и провести дополнительную диагностику.

При планировании и проведении учебных занятий тренеру-преподавателю необходимо руководствоваться следующими методическими указаниями.

1. Индивидуализация и дифференциация занятий:

– обеспечить индивидуальный подход и доступность осваиваемого материала с учетом диагноза, сопутствующих заболеваний, уровня моторных и когнитивных возможностей;

- консультироваться по мере необходимости с медицинскими специалистами для оценки эффективности упражнений и корректировки процесса освоения Программы;
- уточнять перед началом занятий состояние здоровья обучающихся, особенности их реакции на физическую нагрузку, учитывать рекомендации медицинских специалистов и родителей;
- применять различные виды стимулирования и поощрения за успехи и трудолюбие.

2. Надежность и дозирование нагрузки:

- постепенно увеличивать интенсивность и сложность упражнений;
- давать задания из зоны умеренной трудности, но доступные к выполнению для обеспечения субъективного переживания успеха обучающимися;
- рационально дозировать нагрузку, избегая переутомления, чрезмерного возбуждения и негативных реакций организма;

3. Вариативность и смена форм деятельности:

- чередовать формы деятельности на занятиях, использовать в том числе игровую форму;
- использовать принцип рассеянной нагрузки, охватывающей различные мышечные группы и системы организма, с учетом особенностей каждого обучающегося, применять динамический и изометрический режимы выполнения упражнений;
- выполнять упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на животе, спине, на четвереньках для развития различных мышечных групп и систем;
- включать в занятия дыхательную гимнастику, пластическую гимнастику, самомассаж, упражнения для релаксации, восстановления и снижения утомления и другие упражнения, рекомендованные настоящей Программой.

4. Ограничения и противопоказания. При проведении занятий не допускаются:

- длительные задержки дыхания при выполнении всех видов упражнений;
- упражнения с длительными статическими напряжениями, упражнения высокой интенсивности;
- длительное пребывание обучающихся в одних и тех же позах;
- длительные объяснения заданий, во избежание утомления обучающихся и снижения двигательной активности;
- чрезмерное возбуждение обучающихся для недопущения избыточного мышечного напряжения.

Подбор упражнений на каждом конкретном занятии должен быть направлен на развитие физических качеств у занимающихся и осуществляться исходя из функциональных возможностей, возраста, установленного диагноза, сохранности функций и степени выраженности интеллектуальных отклонений.

В ходе проведения занятий тренер-преподаватель фиксирует отклик организма обучающегося на оптимизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в динамике показателей ОФП и СФП, освоении

техники выполняемых упражнений, в психологическом состоянии и на основании проведенного анализа вносит коррективы в образовательный процесс с учетом текущего психофизического состояния и функциональных возможностей обучающегося.

Особого внимания требует подготовка обучающихся к возможному участию в показательных выступлениях и/или спортивных соревнованиях. Решение о возможности и целесообразности такого участия принимает тренер-преподаватель с учетом особенностей психофизического развития обучающегося, уровня подготовки, мнения родителей (иных законных представителей). К участию в спортивных соревнованиях могут быть допущены обучающиеся, осваивающие Программу не ниже базового уровня (3 год обучения), соответствующие условиям конкретных соревнований, при наличии медицинского заключения, выданного медицинской организацией.

3.3.2. Структура учебных занятий

Важнейшим структурным компонентом образовательного процесса является учебное занятие, которое состоит из физических упражнений или их комплексов.

Примерная форма план-конспекта учебного занятия:

- Дата проведения занятия
- Тема
- Инвентарь
- Задачи занятия
- Основные задания

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, мин.			
Основная часть, мин.			
Заключительная часть, мин.			

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация обучающихся, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники каратэ: изучаются и совершенствуются техника боя и приемы каратэ,

развиваются физические качества. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда обучающийся находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм приводится в относительно спокойное состояние (выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление).

Обязательным элементом любого занятия является контроль соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений и комплексов упражнений, а также контроль безопасного поведения обучающихся в целом в пределах физкультурно-оздоровительного комплекса.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;
- полноценностью содержания занятия, исходя из возможностей обучающихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;
- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

3.3.3. Средства и методы проведения занятий

Основным средством учебно-тренировочных занятий являются следующие физические упражнения:

- специфические физические упражнения (специальные и соревновательные упражнения);
 - неспецифические (общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения);
 - коррекционные физические упражнения.
- Специальные физические упражнения:
- подводящие упражнения;
 - имитационные упражнения.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований.

Неспецифические физические упражнения:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма обучающегося: общеразвивающие, игровые упражнения;
- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования спортивной деятельности.

Коррекционные упражнения для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата – специальные упражнения, направленные на компенсацию основного дефекта и коррекцию вторичных нарушений, обусловленных основным заболеванием.

При реализации Программы применяются общепедагогические и специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

Общепедагогические методы:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания) и
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.).

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);
- методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

Методы воспитания физических качеств:

- методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно интервального упражнения);
- методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях предполагается использование следующих методов организации обучающихся.

Фронтальный метод: обучающиеся получают задание, которое они выполняют одновременно. Метод чаще применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения техники, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Достоинство метода в максимальном охвате обучающихся большой плотности занятия. Недостатком является трудность наблюдения одновременно за

каждым обучающимся, что усложняет работу по исправлению ошибок, дозированию нагрузки.

Поточный метод: обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько одинаковых упражнений, что позволяет добиться высокой плотности занятия.

Метод групповых занятий: обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает свое задание, что позволяет точнее дифференцировать нагрузку.

Метод индивидуальных заданий: обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Применяется дифференцированно, в основном при проверке освоения отдельных элементов техники.

Посменный метод: обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

При реализации Программы, планировании и проведении занятий тренер-преподаватель может использовать методы, технологии и методики, рекомендованные приказом Министерством спорта РФ от 07.02.2025 № 92:

- Методика «Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре» (Шапкова Л.В.);
- Методика «Система специальных упражнений на растягивание (растяжку)» (Зуев Е.И.);
- Методика «Дыхательная гимнастика» (Медведева Л.Е.);
- Методика «Рациональное дыхание» (Ветличенко В.К.);
- Методика «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой» (Стрельникова А.Н.);
- Методика «Игры для умственно отсталых детей» (Шапкова Л.В.);
- Методика «Двигательная пластика» (Сляднева Л.Н.);
- Методика «Антистрессовая пластическая гимнастика» (Мотылянская Р.К.);
- Методика адаптивной физической культуры у детей с нарушением интеллекта (Евсеев С.П., Кузнецова Е.Ю.);
- Методика инклюзивного физического воспитания в системе образования (Аксенов А.В.);
- Метод «Самомассаж» (Уманская А.А.);
- Методика выполнения специальных релаксационных упражнений для всех возрастных групп школьников по методу Демирчогуляна (Демирчогулян Г.Г., Демирчогулян А.Г.).

3.4. Материально-технические условия реализации Программы

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Центр развития спорта» города Иркутска в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами спортивной дисциплины «карате» предоставляет следующее материально-техническое обеспечение.

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Юбилейный», расположенный по адресу г. Иркутск, микрорайон Юбилейный, д. 49/1:

- тренировочный спортивный зал – 1;
- зал единоборств – 1;
- раздевальные – 2;
- душевые – 1;
- санузел – 1.

Санитарный узел, раздевальные и душевая, расположенные на 1 этаже, оборудованы в соответствии с потребностями инвалидов. Создана безбарьерная среда, имеются пандусы. На территории, прилегающей к зданию, имеются места для парковки, предназначенные для инвалидов.

Учреждение имеет лицензию Л041-01108-38/00334320, предоставленную 06.09.2019 Министерством здравоохранения Иркутской области на осуществление медицинской деятельности по оказанию первичной доврачебной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях. Штатным расписанием МКУ ДО «СШ «ЦРС» предусмотрены 1,5 штатных единиц должности «фельдшер», в ФОК «Юбилейный» оборудован медицинский пункт.

3.5. Учебно-информационное обеспечение Программы

При реализации Программы используются следующие электронные информационные цифровые образовательные ресурсы:

1. Научная электронная библиотека. eLIBRARY - Научная электронная библиотека (Москва). <http://www.elibrary.ru/>;
2. Научный портал «Теория.ру»: электронные журналы «Теория и практика физической культуры», ««Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/ru>;
3. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», https://vniifk.ru/about_us/ в том числе библиотека физической культуры и спорта https://vniifk.ru/library_of_physical_culturesports/;
4. Сайт Научно-исследовательского института спорта и спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК» https://gtsolifk.ru/nauka/nii_sporta_i_sportivnoy_meditcini;
5. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр спортивной подготовки сборных команд России» <https://sport-teams.ru/about>;
6. Государственная информационная система «Спорт» / [Электронный ресурс] // ФГИС «Спорт» : [сайт]. — URL: <https://sportrf.gov.ru/> (дата обращения: 08.08.2025);
7. Электронный журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта» <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/>.

Основные источники

1. Федеральный закон о социальной защите инвалидов в Российской Федерации от 24.11.1995 № 181 / [Электронный ресурс] // Контур Норматив : [сайт]. — URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=501217&ysclid=mfxorzmbdf678919300> (дата обращения: 01.09.2025);

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / [Электронный ресурс] // Контур-Норматив : [сайт]. — URL:

<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=500648&ysclid=mgfdgxiwy79691151118> (дата обращения: 01.09.2025);

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» / [Электронный ресурс] // Контур-Норматив : [сайт]. — URL:

<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=501075&ysclid=mgfdh11y1uo88848962> (дата обращения: 01.09.2025).

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.12.2023 N 1115 «Правила вида спорта «каратэ» / [Электронный ресурс] // Судебные и нормативные акты РФ : [сайт]. — URL:

https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-karate-utv-prikazom-minsporta_2/?ysclid=mg0a52a4p9324023192 (дата обращения: 01.09.2025);

5. Приказ Министерства спорта РФ от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» / [Электронный ресурс] // Контур-Норматив : [сайт]. — URL:

<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=379405&ysclid=mgfeuo3or7e987154444> (дата обращения: 01.09.2025);

6. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (этап начальной подготовки) Методическое пособие [Текст] / Авторы-составители: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» — . — Москва: , 2022 — 110 с.;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» / [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс : [сайт]. — URL:

<https://online.consultant.ru/riv/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=486034&cacheid=AEC2EF628DD7B56B77F308C029B78D86&mode=splus&rnd=4OhhDw#sCXCSyU6zPTUwhL42> (дата обращения: 01.09.2025).

8. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем (10-й пересмотр) / [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс : [сайт]. — URL:

<https://online.consultant.ru/riv/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=763941&dst=1000000001&cacheid=A6051B8E5911962F43A73058F52720E7&mode=splus&rnd=dthmeA#2MiDSyUrDjNMi6h6> (дата обращения: 01.09.2025);

9. Аксенова О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие Текст. / Аксенова О. Э., Евсеев С. П.; под ред. С.П. Евсеева. М.: Сов. спорт, 2004;

10. Андреева, И. Н. Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжёлой и глубокой умственно отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями. / И. Н. Андреева, И. А. Покровская. — Санкт-Петербург : , 2014. — 42 с. — Текст : непосредственный.

11. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515062> (дата обращения: 01.09.2025);
12. Бойко, О. Я. Социальная реабилитация умственно отсталых детей школьного возраста средствами физической культуры и спорта: региональный опыт : специальность 13.00.03 «Коррекционная педагогика (сурдопедагогика и тифлопедагогика, олигофренопедагогика и логопедия)» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Бойко Ольга Яковлевна ; ФГБОУ ВПО "Уральский государственный университет физической культуры". — Екатеринбург, 2012. — 190 с. — Текст : непосредственный.
13. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта: метод, пособие Текст. / Веневцев С.И. 2-е изд., доп. и испр. М.: Сов. спорт, 2004;
14. Гаврилина Р.Н. Характеристика компетентности подростков с умственной отсталостью в процессе двигательной деятельности. Текст. / Гаврилина Р.Н. // Адаптивная физическая культура. 2007. № 2;
15. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт : настольная книга тренера [Текст] / С. П. Евсеев — . — Москва: Принтлето, 2021 — 599 с.;
16. Инклюзивная программа по адаптивному каратэ для детей с особыми образовательными потребностями и детей без отклонений в развитии / Д.Г- Токтарбаев, У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова [и др.]. — Нур-Султан : РГКП «Республиканский учебно-методический и аналитический центр по физической культуре и спорту», 2019. — 104 с. — Текст : непосредственный.
17. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563417> (дата обращения: 01.09.2025);
18. Таламова, И. Г., Жидков, Б. В., Мельникова, Ю. А. Учёт индивидуального профиля юного спортсмена при моделировании тренировочного процесса в адаптивном каратэ-до [Текст] / И. Г. Таламова, Б. В. Жидков, Ю. А. Мельникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 2 . — С. 204;
19. Федулова, Д. В. Сравнительный анализ психологических особенностей детей спортсменов с умственной отсталостью / Д. В. Федулова, Л. Н. Рогалева, Н. Б. Серова. — Текст : непосредственный // Педагогико психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2022. — № 17. — С. 211-217.
20. Чернова, Л. Н. Адаптивная физическая культура для детей с ДЦП / Л. Н. Чернова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 18 (360). — С. 380-383. — URL: <https://moluch.ru/archive/360/80417/>.

Интернет-ресурсы

1. Минспорт РФ / [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации : [сайт]. — URL: <https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/> (дата обращения: 01.09.2025);
2. Российское антидопинговое агентство / [Электронный ресурс] // РУСАДА : [сайт]. — URL: <https://rusada.ru/?ysclid=mfdmdsbttb68030860> (дата обращения: 01.09.2025);
3. Официальный сайт ВФСЛсИН / [Электронный ресурс] // Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями : [сайт]. — URL: <https://www.rsf-id.ru/?ysclid=mg94r3ih7020046063> (дата обращения: 02.10.2025).
4. Официальный сайт Федерации каратэ России / [Электронный ресурс] // Федерация каратэ России : [сайт]. — URL: <https://ruswkf.ru/?ysclid=mg0aabzufd93719248> (дата обращения: 01.09.2025).

3.6. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, реализующих настоящую Программу, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н.