

**КАРАТЭ ВЕРСИИ JKS  
(примерная программа спортивной  
подготовки для: детско-юношеских  
спортивных школ, училищ  
и специализированных детско-юношеских  
школ олимпийского резерва)**

Литвинов С.А.

*Педагогический институт физической культуры  
и спорта МГПУ, Москва, e-mail: Lisean@yandex.ru*

Программа для детско-юношеских спортивных школ, училищ и специализированных школ Олимпийского резерва по каратэ версии JKS составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» № 12-ФЗ (1996), типовым Положением об образовании детей – Постановление Правительства РФ № 233 (1995), нормативными документами Министерства образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» (1995). Настоящая программа реализует на практике основные принципы в области физической культуры и спорта № 80-ФЗ (2007).

Программа предназначена для детско-юношеских спортивных школ и рассчитана на 1 год обучения в группах предварительной подготовки (ПП), 3 года обучения в группах начальной подготовки (НП) и 5 лет для учебно-тренировочных групп (УТ), для групп спортивного совершенствования (СС) – до 3-х лет и высшего спортивного мастерства (ВСМ) – весь период обучения.

**На этапе предварительной подготовки** (до года) набор детей и освоение программы технико-тактической подготовки производится с шестилетнего возраста, с ними проводятся в основном общеразвивающие занятия с элементами техники каратэ, дыхательных упражнений и подвижных игр, которые не предполагают форсированной технической подготовки.

На протяжении этапа предварительной подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов спорта: каратэ, легкой атлетики, акробатики и игровых видов спорта.

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы для детей младшего возраста.

**На этапе начальной подготовки** в группы занимающихся 7–8-летнего возраста зачисляются на конкурсной основе дети, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям каратэ, по результатам сдачи вступительных нормативов. На этом периоде обучения для повышения уровня технико-тактической подготовки изучение технических действий должно проходить в совокупности с развитием физических качеств. При положительных результатах переводных тестов обучение на этапе начальной подготовки проходит в течение трёх лет.

**На учебно-тренировочном этапе** возрастной период обучающихся составляет 10–15 лет, в каратэ является этапом углублённой спортивной подготовки, где спортсмены определяются относительно выбора своей специализации, выступления в соревновательных видах программ: поединке «кумитэ» или показательных выступлениях «ката». Здесь важна правильная комплектация тренировочных средств в зависимости от выбранной специализации с постоянным увеличением объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также повышение по форме и содержанию специальной физической, технической и тактической подготовок.

**На этап спортивного совершенствования** зачисляются спортсмены в возрастном периоде 15–18 лет, где учебно-тренировочный процесс становится всё более специализированным. Для достижения высоких результатов спортсменами в обучении используются наиболее эффективные методы и средства, чем в предыдущих годах. Объём и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок приобретает максимальное значение. В этом периоде более значимым является увеличение нагрузки в развитии быстроты и скоростно-силовой выносливости с использованием тренажёрных средств, что позволяет выбирать оптимальные режимы воздействия на необходимые мышцы для сопряжённого развития физических качеств и совершенствования технико-тактических действий.

**На этап высшего спортивного мастерства** зачисляются перспективные спортсмены в возрасте 19 лет и выше, выполнившие или подтвердившие нормативы спортивного звания «Мастер спорта России», допущенные к занятиям каратэ врачебно-физкультурным диспансером. Продолжительность обучения на данном этапе не имеет ограничения в случае, если спортивные результаты спортсмена стабильные, соответствуют требованиям учебной программы к этапу высшего спортивного мастерства или спортсмен входит в состав сборной команды РФ. Обычно занятия в этом возрасте поведются в специализированных учреждениях дополнительного образования (Специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), куда зачисляются только мастера спорта России и мастера спорта России международного класса.

Настоящая программа состоит из двух частей:

– первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической подготовке, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения;

– вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным

видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организацию и проведение медицинского и педагогического контроля. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

**СТАВРОПОЛЬЕ  
В СОЛДАТСКОЙ ШИНЕЛИ  
(учебно-методическое пособие)**

Литвинова Р.М.

*Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь, e-mail: rlitvinova@yandex.ru*

Издано к 70-летию победы в ВОВ российского народа.

Книга – Победитель международного конкурса «ФАКЕЛ», май 2015 (золотая медаль), Всероссийского «ПАТРИОТ РОССИИ», август, 2015 – золотая медаль

Рецензенты: Прасолова Е.М., методист дошкольного образования МБУ «Городской информационно-методический центр образовательных учреждений города Ставрополя; Зима В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного и начального образования СГПИ; Библина С.С., кандидат педагогических наук, заведующий МДОУ «Детский сад № 43» Ставрополя; Таранова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии Ставропольского сельскохозяйственного университета.

В данном учебно-методическом пособии дана авторская программа проблемных курсов повышения квалификации для воспитателей, руководителей детских садов «Приоритетные направления гражданско-патриотического воспитания детей в дошкольных организациях в условиях ФГОС ДО и региональной культуры», УМК к ней, апробированная на базе ОЭП в детском саду № 39 г. Ставрополя.

Напечатаны материалы из опыта работы экспериментальной площадки и детских садов Ставропольского края – Новоалександровска, Кисловодска, Невинномысска, Пятигорска, Ессентуки, Левокумского района и др., обобщенные автором учебного издания.

Для воспитателей особый акцент направлен на планирование образовательной работы с детьми с учетом ФГОС ДО и регионального компонента, формирование гражданско-патриотического воспитания детей дошкольного возраста.

Учебно-методическое пособие для преподавателей вузов, практических работников дошкольных организаций (руководителей, старших воспитателей и воспитателей).

Содержит программу КПК для всех категорий дошкольных работников «Приоритетные

направления гражданско-патриотического воспитания детей дошкольного возраста в условиях ФГОС ДО» и учебно-методическое обеспечение к ней. Обобщен опыт проведения занятий на данную тему не только в ДОО № 39, но и других территорий Ставропольского края.

Учебно-методическое пособие очень востребовано в Ставропольском крае, так как содержит уникальный материал по региональной культуре – о творчестве известных художников Ставрополя, участников ВОВ, которые продолжают трудиться и воспитывать молодежь на собственном примере. Обобщенный материал по патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в форме конспектов интегрированных занятий, встречи с ветеранами войны, образовательных проектов, виртуальных экскурсий в прошлое наших земляков через презентации из 15 территорий СК, расширяет кругозор не только детей, но и взрослых педагогов и родителей. «Свеча памяти», которая передается из поколения в поколение – священна и неприкосновенна.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Вместо предисловия

**Литвинова Р.М.** Гражданско-патриотическое воспитание как механизм формирования нравственного облика воспитателей дошкольных образовательных организаций

I. Приоритетные направления гражданско-патриотического воспитания детей в дошкольных организациях в условиях ФГОС ДО и региональной культуры

**Литвинова Р.М.** Программа повышения квалификации педагогов ДОО «Приоритетные направления гражданско-патриотического воспитания детей в дошкольных организациях в условиях ФГОС ДО и региональной культуры

II. Методическое обеспечение программы «Приоритетные направления гражданско-патриотического воспитания детей в дошкольных организациях в условиях ФГОС ДО и региональной культуры

**Литвинова Р.М.** Основные направления развития системы дошкольного образования в России и Ставропольском крае

**Пащенко А.Т.** Обновленные образовательные технологии по гражданско-патриотическому воспитанию в дошкольной образовательной организации

**Литвинова Р.М.** История и культура родного края – ориентиры формирования и развития связи между поколениями

**Литвинова Р.М.** Художественные ценности региональной культуры как потенциал духовных знаний и патриотического воспитания детей дошкольного возраста

**Литвинова Р.М.** Использование музейной педагогики в образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста