1

УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
протокол № 1 от 28.08. 2020 г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
от 31.08.2020г. № 53-0
_____А.С.Козлов

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по каратэ

Срок реализации программы – весь период

Возраст учащихся: от 5-18 лет.

Разработчики программы:

1.**Дуброва С.А.-** старший инструктор- методист МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
2.Петрова И.А.- инструктор - методист МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
3.Грынь А.В. тренер - преподаватель по каратэ
4.Мушинский С.А. – тренер - преподаватель по каратэ

Рецензенты:

1. **Клесов Егор Анатольевич -** к. п. н., начальник отдела по ФКСТ и работе с молодёжью Администрации Аксайского района.

2. **Темирханова А.А.-** заместитель директора по учебно - спортивной работе МБУ ДО ДЮСШ «Юность»

Ростовская область, г.Аксай
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка_____стр.3

Раздел 1. Учебный план _____стр.9

Раздел 2.Методическая часть_____стр.11

Раздел 3. План воспитательной работы_____стр.22

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования _____стр.24

Раздел 5. Информационное обеспечение программы_____стр.24

Приложение №1 _____стр.26

Приложение №2_____ _____стр.34

Приложение №3_____стр.35

Пояснительная записка.

Данная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов, учащихся в углубленной подготовке по избранному виду единоборств (каратэ).

Программа имеет спортивно-оздоровительную и физкультурно-спортивную **направленность.** По уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно, по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

В старину каратэ держали в тайне, однако популяризация каратэ привела к тому, что с 1902 года такой предмет был даже введен в программу японской школы.

Педагогическая целесообразность вида спорта каратэ состоит в том, что он превосходит по своей глубине и содержанию физическую тренировку и является способом развития духовных способностей человека. Цель каратэ состоит в том, как бы ни было трудно этому научиться, вести себя в жизни так, чтобы боевые искусства не применялись.

Часто против каратэ выдвигается довод, что занятия детей школьного возраста каратэ повышает их агрессивность, увеличивает число конфликтов. Однако нет оснований опасаться использования своих знаний начинающими каратистами. Именно этот основополагающий принцип является базой, на которой строит обучение опытный тренер по каратэ. Каратэ начинается с защитных действий. Этим подчеркивается миролюбивый характер каратэ.

Каратэ не только вид спорта, но и вид искусства. Методы, используемые в каратэ, гармонично сочетают в себе и психофизическую и нравственную подготовку. Рациональное сочетание агрессивности и учтивости развивает высокие моральные качества, волю школьника и обостренное чувство справедливости, что приводит к воспитанию человека, хорошо развитого физически с высокими моральными устоями. Осознание собственной силы, как правило, снижает агрессивность.

Поскольку на занятиях каратэ всегда уделяется значительное внимание общефизическому развитию, то такие регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника.

Однако, помимо этого, проводимые тренировки по каратэ оказывают и специфическое воздействие на многие системы организма. Так, глубокая и последовательная "проработка" суставов - сгибание, разгибание, вращение, растяжка и т.д. - значительно улучшает трофику суставной капсулы и связочного аппарата, резко активизирует в них обменные процессы, восстанавливает трофику хрящевой ткани, является мощным профилактическим и лечебным средством против отложения солей, остеохондроза и других обменных нарушений, обеспечивая занимающемуся хорошую гибкость.

Мышечные нагрузки, выполняемые во время тренировок, способствуют не столько увеличению мышечной массы занимающегося, сколько активному включению и увеличению работоспособности имеющихся мышечных групп, более полному использованию их резервной возможности.

Новизной программы является практика КАТА, которая является одним из методов психофизической подготовки в каратэ. Ката является сущностью каратэ, поскольку является основным методом обучения и несёт в себе одновременно духовный, физический, психологический, тактико-технический, исторический аспекты практики каратэ, и представляет собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники, зашиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно.

Посредством исполнения ката изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Можно сказать, что основной направленностью базовой подготовки является формирование у человека богатого фонда двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов избранного вида спорта. Составляющими техники каратэ являются удары, блоки и стойки, их модификации и комбинации, передвижения, захваты, выведения из равновесия и др. Но в арсенал боевых искусств входят не только блоки, удары или броски, но и приёмы концентрации и расслабления, способы многократного улучшения реакции и т.п. И эти способности

могут быть использованы не только во время боевых действий, но и в повседневной жизни.

Отметим, что каратэ обеспечивает широкий диапазон физической нагрузки, развивая у детей и подростков силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

Действуя аккуратно, можно с помощью каратэ значительно развить и усовершенствовать природные данные человека, исправить недостатки его координации и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата.

Каратэ требует не слепого повторения установленных канонов, а осмысления, психологического предвосхищения, проникновения в каждое движение, большого творчества и дает возможность человеку полнее раскрыться, глубже понять себя и окружающих, самореализоваться в любой области жизни.

Отличительной особенностью данной программы является то, что система каратэ включает разнообразные направления и режимы занятий и не требует какой-либо значительной материальной базы, что позволяет самым разным по возрасту учащимся, выбрать для себя вид двигательной активности. Отсутствие высоких требований к материальной базе обеспечивает возможность проводить занятия каратэ в любом спортивном зале.

Занятия каратэ способствуют снижению психологической напряженности учащихся, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям. Каратэ-до и другие системы восточных единоборств, несомненно, могут быть полезными в условиях нашей страны. Необходимо серьезнейшим образом изучать философские, морально-этические, оздоровительные, прикладные и другие аспекты восточных единоборств, и каратэ в частности, с целью применения их для гармоничного развития молодежи.

Говоря о том, что каратэ соответствует целям и задачам физической культуры, необходимо обратить внимание, что каратэ включено в государственные программы обучения некоторых стран, а в Японии с 1902 года, что возможно отчасти объясняет рекордное долголетие ее жителей.

Цель обучения – профилактика и укрепление здоровья учащихся. Создание условий для формирования у детей и подростков высоких физических и нравственных качеств.

Задачи:

Образовательные:

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация;
- воспитывать чувство личной ответственности.

Возраст детей и взрослых, участвующих в реализации данной образовательной программы от 5 лет. Срок реализации программы весь период.

Весь учебный материал позволяет тренеру - преподавателю дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. Каждый этап обучения решает определенные **задачи.**

СОГ-1:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности.

4. Привитие интереса к занятиям спортом.
5. Воспитание настойчивости, целеустремлённости и самодисциплины.

СОГ -2,3,4:

1. Укрепление здоровья и достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники каратэ.
3. Совершенствование соревновательного опыта в соревнованиях по каратэ.
4. Дальнейшее совершенствование психологических качеств.
5. Достижение первых спортивных результатов.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по каратэ; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов.

Ожидаемые результаты:

1. учащийся будет меньше болеть;
2. улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества;
3. овладеет основами базовой техники;
4. приобретёт необходимые спортсмену качества;
5. сохранит интерес к занятиям.

Раздел 1.Учебный план

План учебного процесса для дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитан на 46 недель по 3 часа в неделю.

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение часов
				Теоретические	Практические	Итоговая	на 1 год
1	2	3	4	5	6	7	8
Общий объем часов		138					138
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10% 14					14
1.2.	Общая физическая подготовка	30% 41					41
1.3.	Вид спорта	30% 41					41
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10% 14					14
2.2.	Развитие творческого мышления	10% 14					14
2.3.	Национальный региональный компонент	5% 7					7
2.4.	Специальные навыки	5% 7					7
3	Теоретические занятия	14		14			14
4.	Практические занятия	110			110		110
4.1.	Тренировочные мероприятия	16					16

4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	14					14
4.3.	Иные виды практических занятий	10					10
5.	Самостоятельная работа	10	10				10
6.	Аттестация	4					4
6.1.	Итоговая аттестация	4				4	

План учебного процесса для дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитан на 46 недель по 6 часа в неделю.

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение часов
				Теоретические	Практические	Итоговая	на 1 год
1	2	3	4	5	6	7	8
Общий объем часов		276					276
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10% 28					28
1.2.	Общая физическая подготовка	30% 83					83
1.3.	Вид спорта	30% 83					83
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10% 28					28
2.2.	Развитие творческого мышления	10% 28					28
2.3.	Национальный региональный компонент	5% 13					13

2.4.	Специальные навыки	5% 13					13
3	Теоретические занятия	28		28			28
4.	Практические занятия	232			232		232
4.1.	Тренировочные мероприятия	208					208
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	14					14
4.3.	Иные виды практических занятий	10					10
5.	Самостоятельная работа	12	12				12
6.	Аттестация	4					4
6.1.	Итоговая аттестация	4				4	4

Раздел 2. Методическая часть

Календарный учебный график																																																					сводные данные						
	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль				август										
год обучения	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	28.11-01.12	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27.01-02.02	03-09	10-16	17-23	14.02.-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-31	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
спортивно-оздоровительный уровень																																																											
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3													138
Т	1			1		1				1				1			1		1				1				1			1		1				1				1					1								14						
П	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3		1	3	3	2	3	3	3	3	2	3								110					
С		1						1				1				1		1		1		1		1		1		1																											10				
Э																																				2	2																			4			
=																																															=	=	=	=	=	=							
2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6													276
Т	2					2				2				2					2				3				3					3				3				3					3								28						
П	4	6	6	4	6	4	6	4	6	4	6	6	6	4	6	6	4	6	4	6	6	4	3	6	6	6	3	6	4	6	6	3	4	6	6	1	4	6	6	3	6	6	4	6	3	6								232					
С				2				2									2					2							2				1										1												12				
Э																																				2	2																			4			
=																																															=	=	=	=	=	=							

Для раздела 2 «Методическая работа» разработаны методические рекомендации и представлены **(ПРИЛОЖЕНИЕМ 1)**

Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Тема 1 Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

Тема 2 Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Правила поведения в тренажерном, спортивном залах.

Тема 3. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских спортсменов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития спорта и каратэ в частности, в городе и области.

Тема 4. Развитие каратэ в России и за рубежом.

Возникновение каратэ. Появление каратэ в России и за рубежом. Значение российской школы каратэ для развития международного движения.

Участие российских спортсменов в первенствах Мира, Европы, международных турнирах с зарубежными спортсменами.

Терминология, используемая в каратэ. Ритуал в боевых искусствах.

Лучшие российские спортсмены и тренеры.

Тема 5. Краткие сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по каратэ. Гигиенические требования к личной экипировке, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях каратэ. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях каратэ. Причины травм, их профилактика при занятиях каратэ. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка.

Атлетическая подготовка спортсмена и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств спортсмена. Краткая характеристика средств физической подготовки спортсмена занимающегося каратэ.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для спортсменов различных возрастных групп.

Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности спортсменов.

Роль и значение педагогического контроля над уровнем физической подготовленности спортсменов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовки для юных спортсменов.

Тема 10.Основы техники и тактики поединка.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов в каратэ, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Приемы техники, применяемые ведущими спортсменами. Тенденция развития каратэ.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля над уровнем технической подготовленности спортсмена. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике боя. Тактический план боя, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Тактика боя в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для боя. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Тема 11. Правила, организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях боя, замечания, предупреждения. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства спортсмена.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша и их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Общая физическая подготовка(ОФП)

Общеподготовительные упражнения

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)

- разновидности ходьбы, бега, прыжков,

- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.

- лазание по гимнастической стенке и скамейке,

- ходьба и бег по пересеченной местности,

- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров

- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов,

- сопутствующие виды спорта: акробатика, гимнастика.

- спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол.

- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

Специальная физическая подготовка(СФП)

Специально-подготовительные упражнения

1.Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.

По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Ускорения под уклон 3-5 градусов.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Переменный бег на дистанции 100-150м.

Бег с изменением направления до 180 градусов.

Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Бой с «тенью» (повторение движений партнера).

Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра.

2.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения.

Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Упражнения с набивным мячом.

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного мяча.

Перетягивание каната, перетягивание с поясами «в упряжке».

Упражнения по преодолению сопротивления противника.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий, изменение боевых дистанций по заданию тренера, перемещения с падениями. Круговая тренировка.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Эстафеты с элементами акробатики. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад. Прыжки на длинной скакалке в парах, с помехой, с ловлей мячей.

Технико- тактическая подготовка (ТТП)

Обучение стойкам и положениям в каратэ. Обучение технике передвижений в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперёд, назад, в сторону. Обучение технике ударов руками: прямых ударов одноимённой и разноимённой рукой, прямых ударов перевёрнутым кулаком, ударам локтем вперёд, связкам из нескольких прямых ударов руками. Обучение технике ударов ногами: прямому удару ногой вперёд, прямому боковому удару ногой, круговому удару ногой снаружи-вперёд. Обучение технике блокирования ударов: блоку предплечьем на нижнем уровне, восходящему блоку предплечьем на верхнем уровне, блоку внешней стороной предплечья снаружи-внутрь, блоку внутренней стороной предплечья изнутри-наружу. Совмещению защитных и атакующих действий: связкам блок-удар. Удары на точность в определенную цель. Бои с тенью, в парах, на снарядах. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

Тактическая подготовка (СОГ 6-8 лет).

Тактика нападения.

Правильное расположение на будо-татами. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения с целью точного нанесения атакующего удара.

Целесообразное использование изученных ударов. Определение ситуации, выбор вида и направления удара.

Тактика защиты.

Правильно выбрать позицию по отношению к сопернику и противодействовать его атаке. Выбор момента и способа защитных действий для перехвата инициативы. Умение оценить ситуацию и осуществить защиту изученным способом.

Техническая подготовка (СОГ 9-13 лет).

Совершенствование стоек и положений в каратэ. Совершенствование передвижений в стойках с выполнением техники ударов и блоков. Совершенствование переходов из одной стоки в другую. Обучение уходам с линии атаки: уход за переднюю руку, за спину, в сторону. Обучение технике стремительных перемещений. Обучение строгому контролю ударов руками и ногами. Обучение атакующим действиям руками, локтями, ногами: удары в воздух, удары на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. Изучение техники выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Удары по лапам в момент появления цели. Изучение и выполнение различных приёмов и связок. Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера. Обучение технике ударов руками: восходящему удару рукой, удару внешним ребром ладони («рука-меч»), связкам из нескольких прямых ударов руками. Обучение технике ударов ногами: прямому удару ногой назад, круговому удару ногой изнутри, прямому удару коленом вперёд. Обучение технике блокирования ударов: блоку рука-меч ребром ладони, блоку коленом вверх. Обучение передней подножке и задней подножке, добиванию в случае падения противника.

Тактическая подготовка (СОГ 14-16лет).

Тактика нападения.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для нанесения атакующих действий. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от сложившейся ситуации в поединке. Проведение схваток с партнёром легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг. Выполнение Технико-тактических заданий с партнёром с активным и пассивным противоборством.

Тактика защиты.

Противодействие маневрированию соперника, создание препятствий сопернику в применении атакующих действий, с применением контратакующих действий. Выполнение основных обязательных приёмов и действий в защите. Работа в парах проводится с использованием защитного снаряжения.

Техническая подготовка (СОГ 17-18 лет)

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с программной техникой боя. Обучение и совершенствование перемещениям в усложнённых условиях. Обучение технике ударов руками: круговому удару по среднему уровню, удару «кулак-молот» сверху, удару локтем в сторону, удару кулаками в одну точку, связке из нескольких прямых ударов руками. Обучение технике ударов ногами: удару «полумесяц» подошвой стопы снаружи-внутрь, удару «обратный полумесяц» ребром стопы изнутри-наружу, ударам с подскоком. Обучение блоку-удару голенью по атакующей ноге противника.

Другие виды спорта, подвижные игры и восстановительные мероприятия.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать, изучение техники плавания: скольжения по воде, игры на воде, проплывать короткие дистанции.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

Самостоятельная работа.

Тренер - преподаватель совместно с инструктором - методистом ДЮСШ самостоятельно организовывает свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы **(ПРИЛОЖЕНИЕ 2).**

Раздел 3. План воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни. Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие. Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- ✓ Чествование победителей соревнований и именинников;
- ✓ Родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей ДЮСШ;
- ✓ Тематические беседы;
- ✓ Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- ✓ Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- ✓ Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- ✓ Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- ✓ Дружный коллектив;
- ✓ Система морального стимулирования.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Дата проведения	Наименование мероприятий	Количество присутствующих	Фамилия и роспись ответственного за проведения
	Показательные выступления лучших спортсменов школы на «Дне открытых дверей МБУ ДО ДЮСШ «Юность»		
	Проведение занятий по истории видов спорта.		
	«Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»		
	Проведение информационных часов «В здоровом теле здоровый дух»		
	Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения».		
	Проведение занятия «Профилактика межнациональной нетерпимости»		
	Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период		
	Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта».		
	Встреча с успешными и известными спортсменами школы.		
	Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»		
	Творческий конкурс рисунков «АХ, ВЕСНА»		
	Встречи учащихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда		

	Спортивно-развлекательная программа "Веселые старты", посвящённые годовщине Победы в ВОВ.		
	Проведение информационных часов «О вреде алкоголизма и табакокурения», посвященные Всемирному Дню без табака 31 мая		
	Беседа на тему «Спортсмен-пример для подражания»		
	Информационные часы «О противопожарной безопасности»		
	Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».		
	Проведение спортивно-массового мероприятия, посвященное «Дню физкультурника»		

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном уровне является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена

Методы выявления и отбора одарённых детей.

В ДЮСШ «Юность» разработана программа вступительных испытаний на обучение по предпрофессиональной программе для спортивных единоборств **(ПРИЛ0ЖЕНИЕ № 3)**

Раздел 5. Информационное обеспечение программы

1.Анатомия человека, под ред. М.Г.Привеса, Медицина, 1985, М., 672 с.

2.Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.

3.Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.

4.Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.

5.Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006, 224 с.

6.Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.

7.Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320

8.Учение о тренировке, под ред. Д.Харре, ФиС, 1971, М., 328 с.

9.Юдзан Дайдодзи, Ямомото Цунэтомо, Юкио Мисима. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 383 с.

10.Gichin Funakoshi. Karate-do Kyohan, Kodansha Int. LTD, Tokyo, 1973,

11.Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела, Феникс, Ростов-на-Дону, 2000, 384 с.

12.Фунакоши Г., Каратэ-До: мой способ жизни, София, К., 2000, 112 с.

13.Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила, Бояныч, СПб, 2003, 123 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1.Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

3. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

4. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методические рекомендации

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Программный материал для спортивно-оздоровительных групп распределён в соответствии с возрастными особенностями детей и подростков, их общей физической подготовленностью и рассчитан на профессиональный, творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению. Учебно-тренировочные занятия юных спортсменов, в отличие от занятий взрослых, имеют ряд методических и организационных особенностей.

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого показателя в тренировочной и соревновательной деятельности (спортивной специализации);

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всего периода занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировочной нагрузки;

- учитывать неравномерность нарастания в процессе развития их физических способностей.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до

полового созревания. Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого необходимо использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью. Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно. Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений. При силовой тренировке юных спортсменов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16-17

Рост							+	+	+	+	+
Мышечная масса							+	+	+	+	+
Быстрота				+	+	+			+	+	+
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+		
Сила								+	+	+	+
Статическая сила									+	+	
Скоростная сила								+	+		
Динамическая сила									+	+	
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+	+				+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+		+	+			
Координационные способности				+	+	+	+				
Равновесие				+	+	+	+	+	+		
Точность									+	+	

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) – 5-8 лет.

Задачи – укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в физическом развитии, обучение основам техники.

Подготовка юных спортсменов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике поединка следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Это положение распространяется также на последующие два этапа многолетней подготовки. На этапе начального обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам и выполнение контрольных упражнений для данной возрастной группы.

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) – 9-13лет.

Мальчики 9-14 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

Начальное обучение технике боя следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов.

Для воспитания реакции мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции.

До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

На данном этапе подготовки используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

Основными методами выполнения упражнений являются игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный, контрольный.

Основными направлениями учебно-тренировочных занятий, в этих возрастных группах, является разностороннее развитие физической подготовки. Целенаправленно развивать физические качества рекомендуется путём специально подобранных комплексов упражнений (в виде тренировочных заданий) с учётом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегчённых условиях. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на данных этапах занятий спортом в значительном объёме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Контроль в этих возрастных группах используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов (тестов) по годам обучения, характеризующих уровень развития общефизических и специальных

физических качеств. Рекомендуется следующий порядок проведения тестирования: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) – 14-16 лет.

В работе с юными футболистами 14-16 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Принимаются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка, езда на велосипеде.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения в равновесии, прыжки. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики боя используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

Спортивно-оздоровительные группы – 17-18 лет.

В возрасте 17-18 лет скорость повышается главным образом благодаря восстановлению скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15 с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощением до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек. с ЧСС 160-170 уд/мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин).

В данных возрастных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, с отягощениями).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Индивидуальный план самостоятельной работы для вида спорта КАРАТЭ			
Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (часы)		Планируемый результат
Обязательные предметные области	СОУ (3 час)	СОУ (6 час)	Укрепить теоретические знания в области выбранного вида спорта
Теоретические основы физической культуры и спорта			
Тема: Просмотр соревнований и фильмов про спортсменов и каратистов	1	3	
Тема: «Интересные факты из жизни спортсменов»	1	1	
Общая физическая подготовка			Поддержание физической формы обучающегося
Тема: Гимнастика: Базовые упражнения, подтягивание на перекладывание, отжимание, пресс, приседания.	1	1	
Вид спорта			Развитие физических способностей
Тема: «КАТА»	1	1	
Вариативные предметные области			
Различные виды спорта и подвижные игры			Поддержание физической формы средствами других видов спорта
Тема: Игра бадминтон, настольный теннис, футбол.	2	2	
Развитие творческого мышления			Развитие концентрации внимания и логического мышления
Тема: Таблицы Шульте, ребусы, кроссворды	1	1	
Национальный региональный компонент			Укрепить теоретические знания развития видов спорта
Тема: Изучение видов спорта популярных в Ростовской области	1	1	
Тема: Изучение биографии выдающихся спортсменов Ростовской области	1	1	
Специальные навыки			Умение соблюдать требований техники безопасности при развитии профессиональных физических качеств
Тема: Изучение основ первой помощи	1	1	
ИТОГО ЧАСОВ:	**10**	**12**	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа вступительных испытаний.

Первые проверки, испытания физического состояния ребёнка проводятся только с целью получения знаний об уровне развития мышечной силы, быстроты, скоростно-силовых качествах, силовой выносливости. Лишь в дальнейшем, в процессе занятий, на основе многократных испытаний делается заключение о способностях к проявлению тех или иных физических качеств. Для оценки физического состояния при отборе используются тесты, которые составляют программу испытаний по ОФП на базовом уровне предпрофессиональной программы.

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (ОФП) (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1
Отжимание	5	10	15	20	25	30	35	38	42
	4	8	10	12	14	16	18	20	22
	3	6	8	10	12	14	16	18	20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230
	4	145	150	155	170	180	185	200	215
	3	135	140	145	155	160	165	170	180
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13
	4	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	1	2	2	3	3	4	5	7

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (ОФП) (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4
Отжимание (раз)	5	8	9	11	13	15	18	20	23
	4	4	5	7	9	11	13	15	17
	3	2	3	4	5	7	9	10	10
Прыжок в длину с места (см)	5	135	140	150	160	170	180	190	200
	4	125	130	140	145	155	165	170	190
	3	115	120	130	135	145	155	165	170
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	1	2	3	4	5	6	7	8

1. Бег 30 м (сек)

2. Отжимание:

3.Прыжок в длину с места (см)

4. Подтягивание из виса на перекладине (раз):

Ведомость контрольных испытаний

по ОФП на этапе отбора на базовый уровень

предпрофессиональной программы.

№	Фамилия, имя	Бег 30 м. (сек)	Отжимание:	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на перекладине (раз):	Количество баллов
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

СИСТЕМА ОЦЕНКИ

При невозможности зачисления в бюджетные группы всех желающих отбор производится на конкурсной основе по результатам сдачи вступительного тестирования.

За каждое контрольное упражнение (тест) вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем по итогам вступительных испытаний, набранные баллы суммируются за каждое контрольное упражнение. Полученная сумма баллов будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе. Распределение бюджетных мест будет определяться по наибольшей сумме баллов.