

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ

---

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
О ПРОХОЖДЕНИИ  
ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ (ПРЕДДИПЛОМНОЙ) ПРАКТИКИ  
(наименование/тип практики)

Направление 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) Спортивный менеджмент

Обучающегося 5 курса  
Факультета Спорта, заочной формы обучения  
Павлов Александр Иванович  
*ФИО*

Руководитель по практике от  
профильной организации:  
президент Павлова Екатерина Олеговна  
*должность, ФИО*

Руководитель по практической подготовке  
от ОЧУ ВО ММА

*ФИО* \_\_\_\_\_ *должность,*

Защищено с оценкой \_\_\_\_\_

Москва 2023г.

## Оглавление

Введение	3
1. Характеристика организации	4
2. Работа с научно-методической литературой отечественных и зарубежных специалистов в области физической культуры и спорта	8
3. Ознакомление с полномочиями структурных подразделений организации	12
4. Анализ отраслевой структуры предприятия	19
5. Составление списка методов, технологий обучения и диагностики доступных на основе анализа инфраструктуры, материально-технического обеспечения учебного/тренировочного процесса, инвентаря и дополнительных возможностей	20
6. Сбор и систематизации информации	22
7. Проведение формирующего эксперимента	24
8. Анализ и обобщение результатов эксперимента	26
Заключение	28
Список использованной литературы	30

## Введение

Практика студентов курса является важной составной частью учебного процесса. Она позволяет приобрести новые знания и умения для будущей профессии.

С по года я проходил учебно-ознакомительную практику в СГОО спортивный клуб Будокан.

Цель данной практики — углубить и закрепить научно-теоретические знания, выработать навыки практической и частично исследовательской работы, ознакомиться с системой практической работы.

Объектом исследования является СГОО спортивный клуб Будокан

Предметом - Организационно-правовая форма СГОО спортивный клуб Будокан

Целью учебно-ознакомительной практики является приобретение знания и практических навыков по специальности государственного муниципального управления.

На основе цели были поставлены и решены следующие задачи:

- характеристика предприятия
- цели, функции, организационная структура предприятия
- взаимосвязь и взаимодействие структуры подразделений.

## 1. Характеристика организации

Спортивный Клуб БУДОКАН работает с 2003 года. Приоритетным направлением деятельности в клубе являются занятия с детьми (начиная с 4 лет) каратэ. Занятия с детьми проходят во всех районах города Смоленска.

Тип, структура и задачи учреждения	<p>Организационно-правовая форма: государственное учреждение.</p> <p>Тип учреждения: бюджетное</p> <p>Вид: физкультурно-спортивное учреждение</p> <p>Учреждение является некоммерческой организацией</p> <p>Учредителем и собственником имущества учреждение является сахалинская область.</p> <p>Задачи учреждения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-развитие спорта, создание необходимых условий для успешного выступления обучающихся учреждения в соревнованиях различного уровня;</li><li>-формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными потребностями;</li><li>-вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом;</li><li>-формирование знаний о физической культуре и спорте;</li><li>-выявление и отбор детей, подростков, молодых людей, проявивших выдающиеся способности в спорте.</li></ul>
Режим работы учреждения	<p>Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота с 08.30 до 20.15.</p> <p>Перерыв с 13.00 до 14.00.</p>
Виды спорта, развиваемые	<p>Отделение спортивной борьбы, отделение дзюдо,</p>

в учреждении (отделения по видам спорта)	отделение тхэквондо.
ФИО тренеров-преподавателей по видам спорта, их квалификационная категория	<p><b>Дисциплина "Греко-римская борьба":</b> ЦИ Ин Бок, Категория Высшая. ОГАРКОВ Александр Дмитриевич, Категория Высшая.</p> <p><b>Дисциплина "Вольная борьба":</b> ВАУЛИН Александр Олегович, Категория Высшая.</p> <p>НУРМАГОМЕДОВ Гайдар Пирбудагович Категория, Без категории.</p> <p><b>Тренерский состав отделения тхэквондо:</b> КИМ Денис Чунгириевич, Категория Высшая. СОН Надежда Валерьевна, Без категории.</p>
Общее количество занимающихся по видам спорта	245 человек
Структурное подразделение, организующее тренировочный процесс в учреждении или должностное лицо	Учебно-методический отдел
Программы, по которым работают отделения по видам спорта	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Дзюдо». Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба». Программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо».
Нормативные документы, регламентирующие организацию тренировочного процесса в учреждении	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г № 273 – ФЗ (об образовании в Российской Федерации)</p> <p>Федеральный закон от 04.12. 2007г. № 329 «о физической культуре и спорте (последние изменения 28.03.2017 г.)</p> <p>Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 680 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо».</p> <p>Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам "</p> <p>Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 04 июля 2014г. № 41 по подтверждению СанПиН 2.4.43172 – 14</p>

	"санитарно-эпидемиологические требования к устройству с содержание и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
Наличие групп	20 групп ( НП и ТГ) – юноши и девушки (есть смешанные ), кол-во в группах зависит от этапов подготовки, вида спорта и года обучения.
Какие спортивные сооружения дополнительно используются для работы	Спортивные залы: тремя стандартными залами. Один зал 36*18, два зала 18*9, так же имеются другие 6 спорт залом площадью от 60 до 140 м <sup>2</sup> , нестандартный тренажерный зал 2 шт., не стандартный борцовский зал 2 шт., нестандартный зал ОФП и малый теннисный зал.

Таблица 2 - Ознакомление с нормативно–правовыми документами организации

№	Название документа, кем выдан	Назначение документа	Срок действия документа	Выписки из документа (структура, краткое изложение основных положений документа)
1.	Лицензия	На право оказывать услуги по реализации образовательных программ по видам образования по уровням образования, по профессиям, специальностям, направления подготовки по подвидам оказывать образовательные дополнительное образования .	Бессрочно	На право оказывать услуги по реализации образовательных программ по видам образования по уровням образования, по профессиям, специальностям, направления подготовки по подвидам оказывать образовательные дополнительное образования .
2.	Договор с учредителем	Порядок и условия предоставления субсидий	На 1 год	Порядок и условия предоставления субсидий на финансовое обеспечение выполнения муниципального задания на оказания муниципальных услуг
3.	Устав организации	Нормативно-правовой акт	Бессрочно	Регулирует отношения между Учредителем и Школой, их права и

				обязанности регулируются данным Уставом, законодательством Российской Федерации, нормативно – правовыми актами органов государственной власти и правовыми актами Сахалинской области.
4.	Правила внутреннего распорядка	Локальный нормативный акт	Бессрочно	Правила внутреннего трудового распорядка- локальный нормативный акт, регулирующий в соответствии с Трудовым кодексом РФ и иными федеральными законами порядок приема и увольнения работников, основные права, обязанности и ответственность сторон трудового договора, режим работы, время отдыха, применяемые к работникам меры поощрения и взыскания, а также иные вопросы, связанные с регулированием трудовых отношений в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г.Макарова
5.	Положение о премировании и порядке установления доплат	Локальный нормативный акт	По мере надобности	Настоящее положение является локальным нормативным актом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Макарова» Сахалинской области (далее – Учреждение), неотъемлемой частью Положения о системе оплаты труда работников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «МБУ СДЮСШОР по греко-римской борьбе г. Южно-Сахалинска» и применяется при начислении стимулирующих выплат к заработной плате работников.
6.	Положение о повышении квалификации	Локальный нормативный акт	Бессрочно	Настоящее положение является локальным нормативным актом муниципального бюджетного учреждения дополнительного

				образования «МБУ СДЮСШОР по греко-римской борьбе г. Южно-Сахалинска», неотъемлемой частью Положения о системе оплаты труда работников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «МБУ СДЮСШОР по греко-римской борьбе г. Южно-Сахалинска» и применяется при начислении стимулирующих выплат к заработной плате работников.
7.	Инструкция по технике безопасности	Нормативный акт	Бессрочно	Допуск к работе, соблюдение норм и правил безопасного пребывания в зданиях, сооружениях и охране труда в учреждении

Оценка \_\_\_\_\_ Дата заполнения 18.04.22

Подпись группового руководителя \_\_\_\_\_

## **2. Работа с научно-методической литературой отечественных и зарубежных специалистов в области физической культуры и спорта**

На современном этапе развития спорта высших достижений большое внимание должно уделяться изучению и использованию в технической и тактической подготовке различных стилей ведения поединков. Тенденции развития современного спорта связаны с интенсификацией тренировочного процесса высокой напряженностью соревновательной деятельности. Современный этап развития каратэ характеризуется более сложными атакующими движениями. Особый интерес представляют удары с вращением. При просмотре видеозаписей международных соревнований



современные бойцы боевых искусств часто используют вращающиеся удары. Это привносит динамику и зрелищность в бой. Соревнования наполнены динамикой и зрелищностью за счет использования спортсменами ударного действия с вращением. Кроме того, такая техника производит на судей яркое и благоприятное впечатление.

К сожалению, не все спортсмены используют эту технику. Вероятно, это связано с тем, что в процессе обучения до сих пор используются устаревшие методы [26,29]. Спортивная подготовка представляет собой единый процесс, в котором работа ведется одновременно по нескольким направлениям: техническому, тактическому, технико-тактическому, физические; психологические. Однако они рассматриваются отдельно для более детальной работы по каждому направлению специальной литературы. Тренер по единоборствам должен знать перечень функциональных качеств спортсмена. Исходя из предложенного ниже списка физических качеств, можно выделить наиболее важные качества для карате в той или иной весовой категории. Важными качествами являются: - координация - способность выполнять произвольные координированные движения в заранее запрограммированных условиях (это направление осваивается в первую очередь); - Ситуативные сенсомоторные навыки - Способность объективно воспринимать информацию. - психомоторные - способность выполнять двигательные навыки и умения (ловкость) в стрессовых ситуациях. Приобретается только после приобретения навыка в спокойных (нестрессовых) ситуациях [27].

Ловкость - можно определить как степень обучения. В боевых искусствах это самое главное. Способность обрабатывать различные виды информации, метафорическую, кинематическую и т. д., и правильно строить соответствующие ответы. Техническая и тактическая подготовка необходима для любого вида спортивной деятельности. Техническая подготовка каратэ – это процесс, направленный на формирование техники. Техника отдельных ударов и их связок и комбинаций. Во многих видах спорта техническая

подготовка делится на общетехническую подготовку и специальную техническую подготовку.

Спортивная подготовленность, ранее сформированные умения и навыки, помогает тренеру на ранних этапах формировать боевую готовность. Умение бегать, прыгать, плавать и заниматься различными видами спорта и подвижными играми до посещения секции даст ребенку общую техническую подготовку. Распространенным средством технической подготовки являются технические движения каратистов (согласно классификации технических приемов) и соответствующие защитные движения и контратаки [24,25,29].

Помимо общетехнической подготовки существует понятие индивидуальной технической подготовки. Зависит от индивидуальных морфологических особенностей. Функциональные характеристики спортсмена также влияют на индивидуальную технику. Специальная техническая подготовка не может действительно следовать четкому плану. На практике тренеры отдают предпочтение приемам, которые легко выполнять в сочетании с другими приемами. Систематическое использование определенных приемов способствует повышению спортивных результатов [4]. Базовые приемы важны не только в карате, но и в любом виде спорта. Важно многократно тренироваться по законам рационального движения. Основные приемы каратэ можно разделить на «основные атакующие приемы» и «основные защитные приемы». Обучение этим базовым защитным и наступательным приемам в основном состоит в правильном выполнении отдельных ударов руками, ногами или блоками.

Затем разрабатываются непрерывные движения, когда происходит непрерывный переход от ударов правой и левой рукой к ударам ногами, от ударов ногами к ударам, от блоков к ударам руками или ногами, от ударов руками или ногами к блокам и т. д. Тренировка для совершенствования этой техники должна проводиться с быстрыми циклами напряжения и расслабления мышц. (Овладеть приемом – значит применить быстрый прием, сокрушающий противника в случае атаки, и полностью блокировать атаку

соперника в случае защиты.) Важно сразу исключить лишние движения, расслабить коленные суставы и плечи до и после движения и концентрируйте силу всего тела на кратчайшем расстоянии. Часть тела пораженного противника [26,29]. Более того, чем больше вы будете постоянно повторять эти приемы, тем больше будет двигаться ваше тело. Мы не должны забывать, что эти сопутствующие физические движения или приемы также являются важными элементами основных приемов карате. Важные элементы базовых навыков перенесены в практические навыки. Если какой-либо из этих элементов будет отсутствовать, усвоить правильную технику будет невозможно. Каратэ имеет базовые приемы, составляющие основу технической подготовки [7,9,18].

Стойка каратэ (базовая). Нет установленной позиции, которой вы должны следовать. Другими словами, это хорошая поза, и она позволяет вам принять позу защиты->атака или атака->защита. Важнейшей предпосылкой выбора исходной позы являются правила подготовки. Другими словами, не концентрируя свою силу на определенном месте, вы можете быстро менять позиции и отвечать на атаки противника. положение ног. Положения ног можно разделить на две большие группы: те, которые используют поперечную фронтальную линию, и те, которые используют сагиттальную продольную линию.

Все эти положения ног используются в выпадах, ударах ногами и формах. Обратите внимание, что положение ног варьируется в зависимости от движения, но обычно есть важные моменты, о которых следует помнить. Главное требование – устойчивая осанка. Для этого центр тяжести тела должен находиться как можно ниже, а площадь основания должна быть как можно шире. В таких условиях естественно повышается стабильность.

Очень важным аспектом технической подготовки является теоретический аспект, тренерам и юным спортсменам необходимо знать о биомеханических законах каратэ, и тренеры должны в доступной форме донести эту информацию до детей. Теоретическая подготовка требует

практических результатов. То есть оно должно проявляться в практической деятельности, в умении оценивать технику и тактику в своих двигательных движениях и движениях своего партнера. Техника каратэ формируется под руководством тренера, который демонстрирует основы техники, разъясняет нюансы техники и исправляет любые ошибки. Тренеры часто останавливают матч, объясняют и демонстрируют особенности нанесения того или иного удара, а также используют приемы для индивидуального воспроизведения необходимых условий [15,18].

Основной задачей тактической подготовки является выработка умения выполнять тактический план в изменяющихся условиях поединка. Ценным качеством является предвидение тактических действий противника. Эти качества связаны с общетактической подготовкой [18]. Поэтому существует несколько направлений технико-тактической подготовки в каратэ, каждое из которых характеризуется особыми средствами и методами.

### **3. Ознакомление с полномочиями структурных подразделений организации**

#### **1. Общие положения**

1.1. Клуб традиционного каратэ СГОО спортивный клуб Будокан, именуемый в дальнейшем - Клуб, образован в целях реализации прав граждан на объединение и является добровольным объединением физических лиц, созданным с целью координации и объединения усилий членов Клуба для реализации поставленных целей и задач.

1.2. Клуб представляет собой самостоятельное, добровольное, самоуправляемое некоммерческое объединение единомышленников физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, не ставящее в качестве основной цели своей деятельности извлечение прибыли, действует на основе принципов законности, добровольности, гласности, самоуправления и равноправия всех его членов,.

1.3. Клуб осуществляет деятельность в соответствии с Конституцией и действующим законодательством Российской Федерации и настоящим Положением.

1.4. Полное наименование Клуба: «Клуб традиционного каратэ СГОО спортивный клуб Будокан»; сокращенное наименование Клуба: Клуб «ДЭНТО».

1.5. Клуб осуществляет свою деятельность на территории Костромской области.

1.6. С момента организации Клуб функционирует без осуществления государственной регистрации и приобретения прав юридического лица. Правоспособность Клуба как юридического лица возникает после принятия соответствующего решения общего собрания членов Клуба, с момента его государственной регистрации.

1.7. Клуб может иметь с учетом требований законодательства Российской Федерации свои официальные эмблемы (логотипы), вымпелы, памятные медали, жетоны, флаг, наградную атрибутику, значки и иную символику, а также товарные знаки, грамоты, дипломы.

1.8. Взаимоотношения Клуба с другими организациями строятся на принципах равноправия и взаимного уважения.

1.9. Требования настоящего Положения обязательны в равной мере для всех членов Клуба.

1.10. Официальным языком и языком Клуба является русский.

## **2. Цели и задачи Клуба**

2.1. Основными целями Клуба являются:

2.1.1. Пропаганда, развитие и популяризация традиционного каратэ Шотокан в Костромской области;

2.1.2. Повышение роли каратэ во всестороннем и гармоничном развитии личности, укреплении здоровья граждан, формировании здорового образа жизни населения;

2.1.3. Нравственное, эстетическое и физического воспитание граждан, в особенности детей, подростков и молодежи вовлечением в изучение традиционного каратэ Шотокан, установлением рациональной организации свободного времени;

2.1.4. Содействие в развитии и пропаганде традиционного каратэ Шотокан как эффективного средства самообороны, оздоровления, воспитания, преодоления наркомании, алкоголизма и курения среди детей, подростков и молодежи, привлечение в Клуб новых членов;

2.1.5. Координация деятельности членов Клуба в области физической культуры и спорта, пропаганды здорового образа жизни;

2.1.6. Разработка и реализация программ развития традиционного каратэ Шотокан;

2.1.7. Объединение усилий членов Клуба для содействия реализации программ по развитию каратэ Шотокан в регионе, расширение спортивных связей с аналогичными объединениями;

2.1.8. Содействие росту мастерства, удовлетворение любительских и профессиональных интересов членов Клуба в области традиционного каратэ Шотокан;

2.1.9. Содействие другим объединениям и клубам в проведении тематических, спортивных и иных мероприятий, совершенствованию организационных и методических основ, развитию и укреплению связей, в том числе межрегиональных, и международных;

2.1.10. Содействие защите прав и законных интересов членов Клуба, укрепление социально-материальной базы.

2.2. Для достижения установленных целей Клуб решает следующие задачи:

2.2.1. Организация тренировочного, оздоровительного, досугового процессов с привлечением специалистов различного профиля с целью повышения уровня подготовки и мастерства членов Клуба, профилактики заболеваний, спортивных травм и т.п.;

2.2.2. Организация и проведение методических сборов и аттестационных экзаменов;

2.2.3. Развитие и укрепление связей между членами Клуба, спортсменами, инструкторами, тренерами, судьями, всеми занимающимися традиционным каратэ Шотокан, оказание членам Клуба, тренерам, спортсменам, инструкторам, специалистам всесторонней помощи, в том числе методической, юридической и материальной;

2.2.4. Участие совместно с государственными, общественными и иными организациями в разработке и реализации программ развития традиционного каратэ Шотокан, физической культуры и спорта среди населения, направленных на максимальное удовлетворение его потребностей в занятиях физической культурой, спортом и иной спортивно-оздоровительной деятельностью;

2.2.5. Развитие, укрепление и расширение материальной базы Клуба;

2.2.6. Привлечение ресурсов для реализации целей Клуба: привлечение добровольных пожертвований граждан, предприятий, фондов, государственных, частных и общественных организаций;

2.2.7. Осуществление деятельности в сфере развития традиционного каратэ Шотокан, как одного из направлений физической культуры, спорта, образования, науки, культуры, просвещения, духовного развития граждан, прежде всего детей, подростков и молодежи;

2.2.8. Улучшение системы связи и разностороннего обмена опытом и информацией между организациями и специалистами в области традиционного каратэ Шотокан;

2.2.9. Установление партнерских отношений со специалистами с целью исследования деятельности существующих организаций, занимающихся развитием традиционного каратэ Шотокан;

2.2.10. Оказание содействия членам Клуба в принятии участия в городских, межрегиональных и международных соревнованиях, турнирах, фестивалях, семинарах и других мероприятиях.

2.2.11. Формирование эффективной системы информационного обеспечения в области традиционного каратэ Шотокан.

2.3. Для достижения целей и задач Клуб в соответствии с действующим законодательством осуществляет следующую деятельность:

2.3.1. Разработка регламентирующих документов Клуба по организации работы с детьми, подростками, молодежью;

2.3.2. Учреждение хозяйственных товариществ и обществ, иных хозяйственных организаций, обладающих правами юридического лица;

2.3.3. Организация и проведение выставок, спортивных, культурно-массовых и иных мероприятий, непосредственно связанных с развитием традиционного каратэ Шотокан;

2.3.4. Определение в установленном порядке обязательных критериев (параметры, требования и условия) для команд Клуба;

2.3.5. Осуществление благотворительной деятельности;

2.3.6. Развитие сотрудничества с Российскими и иностранными организациями, имеющими сходные цели и задачи;

2.3.7. Проведение встреч, консультаций, семинаров со специалистами в области традиционного каратэ Шотокан, в том числе с целью содействия получению в установленном порядке соответствующих статуса, лицензий и сертификатов;

2.3.8. Осуществление исследовательской деятельности и проведение научно-практических мероприятий в соответствии с целями и задачами Клуба;

2.3.9. Оказание содействия членам Клуба;

2.3.10. Осуществление предусмотренных действующим законодательством сделок с движимым и недвижимым имуществом для выполнения своих целей и задач;

2.3.11. Осуществление в соответствии с действующим законодательством предпринимательской, в том числе



внешнеэкономической, деятельности и приобретение имущества для ведения указанной деятельности;

2.3.12. Осуществление иной не запрещенной законодательством Российской Федерации деятельности, направленной на достижение установленных целей и соответствующей им.

### **3. Права и обязанности Клуба**

3.1. Для осуществления своих целей Клуб в соответствии с действующим законодательством имеет право:

3.1.1. Свободно распространять информацию о своей деятельности;

3.1.2. С соблюдением установленных норм проводить собрания, митинги и демонстрации, шествия и пикетирование;

3.1.3. Представлять и защищать свои права, законные интересы своих членов в органах государственной власти, местного самоуправления и общественных объединениях;

3.1.4. Выступать с инициативами по различным вопросам общественной жизни, вносить предложения в органы государственной власти по вопросам деятельности Клуба;

3.1.5. Осуществлять иные полномочия в случаях прямого указания на эти полномочия в федеральных законах;

3.2. В случае регистрации Клуба в государственных регистрирующих органах в качестве юридического лица, Клуб в соответствии с действующим законодательством приобретает право:

3.2.1. Участвовать в выработке решений органов государственной власти и органов местного самоуправления, касающихся деятельности Клуба, в порядке и объеме, предусмотренных действующим законодательством;

3.2.2. Учреждать средства массовой информации и осуществлять издательскую деятельность;

3.2.3. Осуществлять в полном объеме полномочия, предусмотренные законами об общественных объединениях;

3.2.4. Выступать с инициативами по различным вопросам общественной жизни, вносить предложения в органы государственной власти;

3.2.5. Участвовать в выборах и референдумах в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

3.2.6. Для достижения целей от своего имени заключать договоры и контракты, приобретать имущественные и личные неимущественные права, нести обязанности;

3.2.7. Вступать в международные общественные объединения, поддерживать прямые международные контакты и связи, заключать соответствующие соглашения.

3.3. Клуб обязан:

3.3.1. Соблюдать законодательство Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права, касающиеся сферы деятельности Клуба;

3.3.2. Ежегодно информировать орган, принявший решение о государственной регистрации общественного объединения, о продолжении своей деятельности с указанием действительного места нахождения постоянно действующего руководящего органа, его названия и данных о руководителях общественного объединения в объеме сведений, включаемых в единый государственный реестр юридических лиц;

3.3.3. Представлять по запросу органа, принимающего решения о государственной регистрации общественных объединений, решения руководящих органов и должностных лиц Клуба, а также годовые и квартальные отчеты о своей деятельности в объеме сведений, представляемых в налоговые органы;

3.3.4. Допускать представителей органа, принимающего решения о государственной регистрации общественных объединений, на проводимые Клубом мероприятия;

3.3.5. Оказывать содействие представителям органа, принимающего решения о государственной регистрации общественных объединений, в ознакомлении с деятельностью Клуба в связи с достижением поставленных целей и соблюдением законодательства Российской Федерации;

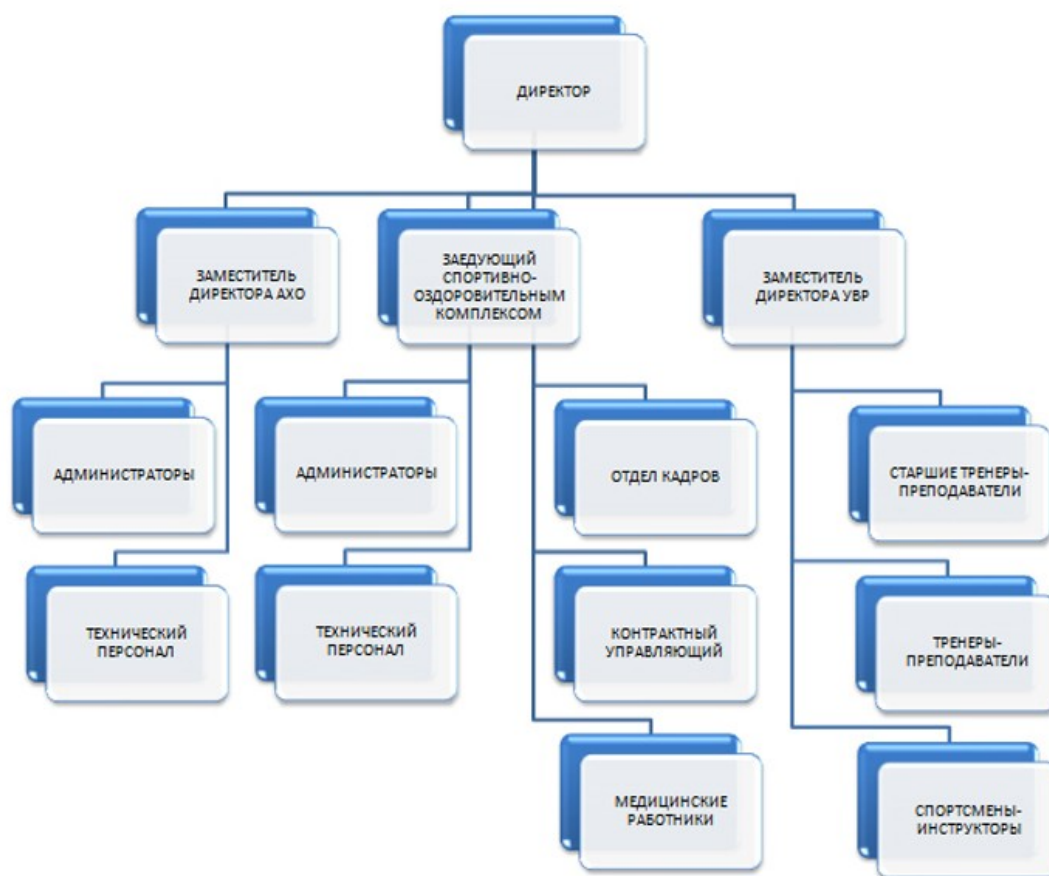
3.3.6. Информировать федеральный орган государственной регистрации об объеме денежных средств и иного имущества, полученных от иностранных источников, которые указаны в пункте 6 статьи 2 Федерального закона "О некоммерческих организациях", о целях расходования этих денежных средств и использования иного имущества и об их фактическом расходовании и использовании по форме и в сроки, которые установлены уполномоченным федеральным органом исполнительной власти;

3.3.7. Нести иные обязанности в соответствии с действующим законодательством и настоящим Положением.

3.3.8. Клуб отвечает по своим обязательствам всем принадлежащим ему имуществом, на которое по действующему законодательству может быть обращено взыскание. Клуб не отвечает по обязательствам государства, членов Клуба. Члены Клуба не отвечают по его обязательствам. Государство не отвечает по обязательствам Клуба.

#### **4. Анализ отраслевой структуры предприятия**

### **СТРУКТУРА УЧРЕЖДЕНИЯ**



**4. Составление списка методов, технологий обучения и диагностики доступных на основе анализа инфраструктуры, материально-технического обеспечения учебного/тренировочного процесса, инвентаря и дополнительных возможностей**

В ходе работы для решения поставленных задач, нами были использованы традиционные методы:

1. Анализировали научно-методическую литературу по спортивным единоборствам, теории и методике физической культуры, правила соревнований.
2. Педагогический эксперимент.
3. Наблюдение.

#### 4. Тестирование

#### 5. Методы математической статистики.

Изучение передового опыта тренеров в различных видах единоборств, анализ литературных источников помог нам выбрать следующие тесты:

Тесты ОФП (общая физическая подготовка)

- 1) Бег 30 метров с высокого старта время (с)
- 2) Челночный бег три отрезка по 10 метров время (с)
- 3) Прыжок в длину с места (см).
- 4) Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во).

5) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во). Тесты СФП (специальная физическая подготовка)

- 6) Тест непрерывный бег в свободном темпе 10 минут.

Этот тест проводился в большом зале, дети могли бежать по специальной разметке, менять скорость бега, главное условие не переходить на шаг.

7) тест «техника выполнения базовых элементов» Методы математической статистики. В ходе педагогического исследования полученные результаты подвергли статистической обработке, определяя среднее арифметическое значение ( $\bar{X}$ ), стандартное отклонение ( $\delta$ ),  $t$ -критерий Стьюдента ( $t$ ) и процентное соотношение (%).

### **5. Сбор и систематизации информации**

На первом этапе с мая 2021 - по май 2022 гг. мы занимались изучением литературы, анализировали и обобщали информацию из различных источников. На этом этапе велась работа по изучению литературных источников, правил соревнований. Был определен объект, предмет, гипотеза квалификационной работы, поставлены задачи. На втором этапе с сентября 2022 - по декабрь 2022 года мы проводили эксперимент; получили и статически обработали результаты тестирования. На этом этапе были

сформулированы выводы по дипломной работе и подготовлены методические рекомендации. Тестирование осуществлялось в сентябре и декабре (интервал 4 месяца).

В эксперименте приняли участие две группы: экспериментальная – группа начальной подготовки 16 юных каратистов (8-9 лет), занималась с применением экспериментальной методики, и контрольная группа 16 юных каратистов начальной подготовки того же возраста, занимающихся по стандартной программе для детско-юношеских школ. В эксперименте принимали участие 32 юных каратиста, по 16 мальчиков в каждой группе. Задача нашей работы состояла в выявлении более эффективной методики обучения спортивным движениям в каратэ. Третий этап длился с апреля - по июнь 2023 г. Он был связан с завершением бакалаврской работы. В это период мы проводили корректировку результатов эксперимента, оформляли бакалаврскую работу в соответствии с требованиями ГАК.

#### 6. Проведение формирующего эксперимента

Техническая подготовка является одним из главных направлений учебно-тренировочного процесса. Структурными компонентами, которые составляют содержание техники единоборств являются технические приемы. Процесс обучения технике в каратэ имеет определенную систематизацию технических приемов. Технические приемы должны усваиваться в определенной последовательности и являться частными задачами учебнотренировочного процесса.

Каждое тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и

индивидуальным функциональным способностям организма учащегося и будет направлена на улучшение способностей организма учащегося приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности. В своей книге энциклопедия каратэ В.Ю. Микрюков так характеризует технические приемы: «Стойка – это первый прием, которым овладевает ученик. Под стойкой принято понимать исходное положение, которое позволяет коротэке постоянно быть в готовности и осуществлять свои намерения. Изучение стоек – один из основополагающих аспектов овладения техникой каратэ» [18].

При изучении первого и самого главного раздела большое внимание уделяется правильности выполнения стоек. В стойках позвоночник должен быть перпендикулярным по отношению к полу, если это не так, то значит были допущены ошибки при обучении. Результатом ошибок при обучении будет являться поражение в поединке, некачественное выполнение ката, невыполнение упражнений тамешивари. Раздел стойки самый первый этап по освоению технических приемов, но это не означает, что в дальнейшей тренировочной деятельности этому разделу не уделяется внимание. На протяжении всего тренировочного процесса, на каждом занятии идет работа по оттачиванию техники стоек. Требования к выполнению стоек изложены очень четко в книге В.Ю. Микрюкова.

В своей книге энциклопедия каратэ В.Ю. Микрюков так характеризует стойки: «Существует несколько основных требований к стойкам:

- равновесие должно сохраняться при любых атаках, контратаках или защитных действиях; - центр тяжести не должен выходить за контуры тела, крайними точками которого являются ступни ног;

- любая стойка должна давать возможность наносить удары или ставить блоки;

- переходя из одной стойки в другую должен осуществляться с максимальной скоростью;

- любая стойка должна осуществлять защиту жизненно важных точек тела;

- во всех стойках низ туловища должен быть напряжен, а верх расслаблен» [18].

Существует несколько способов укрепления ног, которые делятся на статические и динамические». Статика означает – выполнять стойку не менее 15-20 минут с грузом или без него. Этому необходимо уделять время на каждой тренировке. Динамические способы отработки основных стоек в каратэ — это приседания, прыжки, передвижения в стойках с партнером на плечах, или другие способы.

Следующий немаловажный раздел в методике обучения техническим приемам – передвижения. Передвижения в стойках должны быть быстрыми, легкими, гибкими. Главным требованием к передвижениям это то, что движение должно начинаться с бедер, и только потом в движение включаются ноги.

Основным в выполнении передвижений является сохранение равновесия. Существует различие в передвижениях: в классических стойках, при выполнении ката и передвижения в бою кумитэ. Методика обучения техническим приемам каратэ Предложенная нами методика обучения техническим приемам каратэ состоит из 5 разделов:

-различные виды передвижения; - подвижные игры с элементами единоборств;

- статические упражнения;

- прыжки и прыжковые упражнения;

- стретчинг.

На начальном этапе подготовки дети осваивали элементы базовой техники, это техника, которую изучают в самом начале занятий каратэ, она включает в себя:

- базовые стойки;



- базовую технику передвижения в стойках (классических и бою кумитэ);

- удары;

- комплексы формальных упражнений (ката).

#### Виды передвижений

Программа оптимизации обучения спортивным движениям каратэ на начальном этапе подготовки в каратэ, мы особое внимание уделили технике передвижений, комплексы формальных упражнений (ката). В тренировочный процесс юных каратистов было включено большое количество многообразных передвижений, прыжков, поворотов, остановок в различных заданных положениях, сочетание различных передвижений выполнялось в определенном ритме.

#### Средства для овладения перемещениями:

- различные виды беговых упражнений по различным траекториям (диагональ, зигзаг, треугольник, квадрат, прямоугольник и т.п.); - подскоки, прыжки на одной и двух ногах в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, диагональ, сложные формы фигур).

#### Подвижные игры с элементами единоборства

Мы применяли различные игры с элементами единоборства: «Бой петухов», «Вытолкни из круга», «Зеркало», «Ловкач» и т.п.

#### Статические упражнения

Упражнения выполнялись в различных положениях: стоя, стоя на одной ноге с различным положением рук, стоя на ограниченной площади опоры, стоя на неустойчивой поверхности (полусфера, подушка-орто).

#### Стретчинг

Кроме стандартных упражнений на растяжку, мы использовали в заключительной части тренировочного занятия упражнения йоги (поза ребенка, поза воина, треугольник, дерево) и упражнения релаксации в игровой форме «Рыбка», «Мороженое», «Лесенка».

#### Прыжки и прыжковые упражнения

- соединения различных прыжков с перемещениями развивающие быстроту, ловкость; - прыжки по специальной разметке со зрительным и без зрительного контроля на точность приземления; - статические и динамические упражнения; В технической подготовке выделяют подразделы: техника передвижений и техника ударов. Техника передвижений является важным компонентом, т.к. все действия в поединке всегда связаны с перемещением. Рациональное использование различных видов передвижений дает возможность бойцам более эффективно выполнять технические приемы, как в защите, так и в нападении. В работе с юными спортсменами необходимо помнить, что все разделы подготовки взаимосвязаны. Физическая подготовка является фундаментом для всех других направлений подготовки, но, если этот вид подготовки будет на высоком уровне, спортсмен будет лучше управлять своим телом, будет более координированным, а это означает что боец обладает более высоким потенциалом технической подготовки.

Скоростно-силовая подготовка высокого уровня означает, что техника будет стремительно улучшаться. Умение правильно выбирать позицию достигается только при постоянной тренировке и индивидуальном развитии каждого спортсмена. Если при выполнении задания в учебном бою ребенок недопонимает, происходит торможение, то сам тренер должен подталкивать спортсмена к выполнению задания. Навыки необходимо прививать постепенно. Тренер должен ставить перед занимающимися задачу и четко объяснять, над чем конкретно они работают и чему должны научиться. Это ключевой момент в работе детского тренера. Таким образом, предложенная методика включала большое многообразие упражнений, которые вносили новизну и высокий эмоциональный компонент в тренировочную деятельность каратистов. Широко использовался игровой и соревновательный методы.

## **8. Анализ и обобщение результатов эксперимента**

Комплексная программа тестирования сделала возможным объективно оценить физическую и техническую подготовленность юных каратистов. В таблице 1 представлены показатели физической и технической подготовленности в обеих выборках до проведения эксперимента, с применением статистических методов, позволяющих определить равенство средних значений выборок. При сравнении показателей физической и технической подготовленности исследуемых мальчиков 9-10 лет до начала исследования не было выявлено статистически значимых ( $p>0,05$ ) различий в группах, что свидетельствует об идентичности экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 1 – Результаты тестирования в начале педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t	p
	X±m	X±m		
Бег 30 м (с)	7,5±0,3	7,2±0,8	0,6	p>0,05
Челночный бег 3 по 10 м (с)	10,9±0,3	10,3±0,2	0,7	p>0,05
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	5,3±0,6	5,4±0,6	0,4	p>0,05
Прыжок в длину с места (см)	157,4±4,0	162,3±4,0	0,5	p>0,05
Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)	30,3±1,9	32,4±1,6	0,3	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15,0±1,2	17,6±0,7	0,8	p>0,05
Техника выполнения базовых элементов	5,9±0,4	5,4±0,5	0,7	p>0,05

(баллы)				
---------	--	--	--	--

Примечание:  $\bar{X}$  - среднее арифметическое значение;  $m$  - стандартная ошибка среднего арифметического значения;  $t$  - коэффициент достоверности;  $p$  - показатель достоверности

По окончании педагогического эксперимента было проведено результирующее обследование, целью которого стало выявление особенности влияния разработанной методики на физическую и техническую подготовленность юных каратистов. По окончании эксперимента были получены результаты, представленные ниже в таблице (таблица 2). По данным таблицы в тесте «Бег 30 м (с)» (рисунок 16), который направлен на определение уровня развития быстроты, в экспериментальной группе произошли значительные изменения показателей – время прохождения теста уменьшилось на 1 секунду, что составляет 12,8%, в то время как в контрольной группе результат уменьшился всего на 0,3 секунд, что составляет 4,4%.

Проанализировав прирост результатов физической и технической подготовленности мальчиков 9-10 лет, занимающихся карате, мы можем сделать вывод, что использование упражнений повлияло на испытуемых экспериментальной группы положительным образом.

Предложенная методика включала большое многообразие упражнений, которые вносили новизну и высокий эмоциональный компонент в тренировочную деятельность каратистов. Широко использовались игровая и соревновательные методы. Таким образом, в результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что использование в учебно-тренировочном процессе мальчиков 9-10 лет, занимающихся карате, специальной методики обучения спортивным движениям будет способствовать более эффективному усвоению технических приемов в карате.

## **Заключение**

1. Каратэ как спортивное единоборство, существует в трех основных формах: ката (формальные упражнения), кумитэ (сводный поединок) и тамешивари (разбивание предметов). Ката – представляет собой совокупность стоек, боевых приемов и передвижений, связанных между собой логической последовательностью и выполняемых в различном темпе и с различной степенью напряжении. В ката поединок носит имитационный, воображаемый характер».

2. Техническая подготовка в каратэ – это процесс, который направлен на формирование техники. Техническую подготовку подразделяют: на общую техническую подготовку и специальную техническую подготовку. Средства общей технической подготовки – это технические действия каратиста (согласно классификации приемов) и соответствующие им защитные действия и контрудары. Помимо общей технической подготовки существует понятие индивидуализированной технической подготовки.

3. По итогам эксперимента было установлено, что оптимизация технической подготовленности мальчиков 9-10 лет, занимающихся каратэ на начальном этапе подготовки возможна при использовании основных средств и методов, сконструированных в специальную методику, отвечающую возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся. Тестирование осуществлялось в сентябре и декабре (интервал 4 месяца). В ходе экспериментальной работы были получены результаты по 7 тестам общей физической и специальной физической подготовке.

4. В результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что использование в учебно-тренировочном

процессе мальчиков 9-10 лет, занимающихся карате, специальной методики обучения спортивным движениям будет способствовать более эффективному усвоению технических приемов в карате.

### **Список использованной литературы**

1. Адизес Как преодолеть кризис менеджмента / Адизес, Ицхак. - М.: СПб: BestBusinessBooks, 2019. - 286 с.
2. Алтухов, Сергей Витальевич Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными / Алтухов Сергей Витальевич. - М.: Советский спорт, 2013. - 721 с.
3. Андерсон Менеджмент, ориентированный на потребителя / Андерсон, Керр Кристин; , Кэрл. - М.: ФАИР-Пресс, 2019. - 288 с.
4. Бочкарев 7 нот менеджмента. Настольная книга руководителя / Бочкарев и др. - М.: Эксмо, 2014. - 832 с.
5. Бочкарев 7 нот менеджмента: настольная книга руководителя / Бочкарев, др. А. и. - М.: Эксмо, 2016. - 976 с.
6. Ван, Хорн Джеймс К. Основы финансового менеджмента +CD / Ван Хорн, Джеймс К., Вахович, М. (Мл.) Джон. - М.: Вильямс; Издание 11-е, 2018. - 992 с.
7. Вершигора, Е.Е. Менеджмент / Е.Е. Вершигора. - М.: ИНФРА-М; Издание 2-е, перераб. и доп., 2013. - 283 с.
8. Виханский, О.С. Менеджмент / О.С. Виханский, А.И. Наумов. - М.: Экономистъ; Издание 3-е, 2012. - 528 с.
9. Виханский, О.С. Менеджмент / О.С. Виханский, А.И. Наумов. - М.: Гардарики; Издание 3-е, 2018. - 528 с.
10. Войтовский, С.Б. Основы менеджмента и проектный менеджмент в искусстве на примерах личного опыта и дееспособных проектах автора / С.Б. Войтовский. - М.: Нам-издат, 2012. - 128 с.

11. Вумек, Джеймс П. Модели менеджмента ведущих корпораций / Вумек, Джеймс П., Джонс, Дэниел Т., Масааки Имаи,. - М.: Альпина Бизнес Букс, 2016. - 717 с.
12. Глухов, В.В. Менеджмент / В.В. Глухов. - М.: СПб: Питер; Издание 3-е, 2017. - 608 с.
13. Грейсон Американский менеджмент на пороге XXI века / Грейсон, О'Делл Джексон; , Карла. - М.: Экономика, 2019. - 319 с.
14. Дудка, В.Д. Менеджмент качества в области высокотехнологичных производств / В.Д. Дудка. - М.: Финансы и кредит, 2014. - 238 с.
15. Иванов, В.В. Муниципальный менеджмент / В.В. Иванов, А.Н. Коробова. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 718 с.
16. Кабаков, В.С. Менеджмент: проблемы - программа - решение / В.С. Кабаков, Ю.М. Порховник, И.П. Зубов. - М.: Лениздат, 2019. - 112 с.
17. Камионский, С. Менеджмент в российском банке / С. Камионский. - М.: Эдиториал УРСС, 2013. - 112 с.
18. Карпов, В.Г. Основы проектного менеджмента / В.Г. Карпов. - М.: Уфа: Монография, 2012. - 184 с.
19. Клок Конец менеджмента / Клок, Голдсмит К; , Дж. - М.: СПб: Питер, 2016. - 368 с.
20. Колесникова, И. А. Качество спортивного менеджмента и конкурентоспособность спорта / И.А. Колесникова. - М.: Синергия, 2019. - 399 с.
21. Конова, Татьяна А. Менеджмент спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций. Повышение эффективности организаций физкультуры и спорта / Конова Татьяна А.. - М.: Омега-Л, 2017. - 586 с.
22. Мазур, И.И. Нескучный менеджмент / И.И. Мазур, В.Д. Шапиро. - М.: М. Авваллон, 2014. - 194 с.
23. Маслоу Маслоу о менеджменте / Маслоу, Абрахам. - М.: СПб: Питер, 2012. - 416 с.
24. Мастерство менеджмента. - М.: Росмэн, 2019. - 864 с.

25. Мескон Основы Менеджмента / Мескон и др. - М.: Дело, 2019. - 704 с.
26. Мескон, М.Х. Основы менеджмента / М.Х. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури. - М.: Дело, 2018. - 704 с.
27. Мудрость Большого Бизнеса. 5000 цитат о бизнесе, менеджменте и финансах. - М.: Рипол Классик, 2013. - 768 с.
28. Пятенко 9 основ менеджмента / Пятенко, Сергей. - М.: СПб: Питер, 2012. - 608 с.
29. Роуз Банковский менеджмент / Роуз, С. Питер. - М.: Дело, 2014. - 768 с.
30. Фарсон Менеджмент абсурда / Фарсон, Ричард. - М.: София, 2012. - 192 с.