

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «21» апреля 2022 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»
Е.В. Караваева
«22» апреля 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Синкекусинкай карате»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 7 - 11 лет
Срок реализации: 3 года (648 часов)

Автор составитель:
Сочнева Мария Александровна
педагог дополнительного образования

г. Кировск
2022 г.

Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь год обучения)	6
1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	8
Содержание программного материала (учитывая все этапы подготовки).....	11
Практическая подготовка.....	11
Общая физическая подготовка:	11
Строевые упражнения.	11
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	15
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	16
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	16
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	16
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	17
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	18
2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	20
Список литературы для педагога	21
Список литературы для родителей и детей	21
Интернет-ресурсы	21
Список необходимого оборудования для реализации рабочих программ учебного объединения «Синкекусинкай каратэ»	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	22
Календарный учебный график.....	22

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. Стремление быть сильным, крепким, физически выносливым должно помогать современным школьникам работать над собой, самосовершенствоваться и добиваться новых результатов.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы – базовый.

Тип программы: дополнительная общеразвивающая.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.
- специальной литературы по данным направлениям деятельности (см. список литературы).

Актуальность программы обусловлена противоречиями между потребностями учащихся в занятиях нестандартными, увлекательными видами восточных единоборств, что подтверждается запросами на данный вид образовательной услуги, и отсутствием

общеразвивающих программ по дисциплине спортивные единоборства – Синкекусинкай – каратэ, адаптированных и рекомендованных для учреждений дополнительного образования детей.

Синкекусинкай – это дисциплина каратэ, которая совсем недавно стала культивироваться в Мурманской области. Идеи Каратэ Синкекусинкай очень созвучны идеям современной системы образования. Человеку, желающему постигнуть устои Вселенной, нужно следовать естественным путем, совершенствовать собственную нравственность, применяясь к законам природы. Об этом же говорится и в Концепции развития дополнительного образования: именно в XXI приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющем самоактуализацию и самореализацию, где воспитание человека начинается с мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и культуре. Каратэ Синкекусинкай воспитывает уважительное отношение к старшим, к окружающему миру, веру в собственные возможности. Гармония, невозмутимость духа. Следование Пути определяют принцип духовного и физического развития личности, служат первоосновой физического и духовного совершенства. Каратэ Синкекусинкай учит побеждать, сообразуясь с законами природы, приспосабливаясь к ней, согласовывая свои действия с изменениями в окружающем мире.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия Синкекусинкай каратэ в любой форме представляют собой уникальную среду для формирования у детей здорового образа жизни: знакомство с этикетом и правилами поведения учеников, изучение ранее неизвестных физических упражнений, получение квалификационных степеней (поясов), знакомство с восточной культурой и японским языком, участие в соревнованиях. Всё это создаёт особый, неповторимый, отличающийся от обыденного, положительный эмоциональный фон. Полезные размышления перерастают в осознанные действия, поступки, инициативы, творчество и в дальнейшем способствуют выбору ребёнком здорового стиля жизни.

Программа составлена на основе типовой программы для спортивных школ «Шинкиокушинкай каратэ», автор Мальцев Ф.А.

Отличительной особенностью является то, что программа переработана и адаптирована для реализации в образовательной организации дополнительного образования детей, в отличие от программы Мальцева Ф.А., предназначенной для реализации в детской - юношеской спортивной школе, т.е. программы предпрофессиональной подготовки. Коррективы, не затрагивают концептуальных аспектов, основ организации образовательного процесса, структуры занятий исходной программы. Модификация программы коснулась таких аспектов, как срок обучения Синкекусинкай каратэ; воспитательная работа; подготовка юных спортсменов к более углубленному изучению каратэ и совершенствованию физических качеств и двигательных навыков и умений.

Содержание данной программы направлено на формирование человека и гражданина, интегрированного в современное общество и нацеленного на совершенствование этого общества, создание условий для физического воспитания и физического развития детей; формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, обеспечение условий для организации активного, содержательного досуга, обеспечение целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка, достижения спортивных успехов сообразно способностям, содействие взаимопониманию между различными национальными и социальными группами, помощь в реализации права на собственный выбор взглядов и убеждений.

Адресат программы - программа рассчитана на группы детей в возрасте от 7 до 11 лет, которые прошли обучение по программе «Общая физическая подготовка с элементами Шинкиокушинкай каратэ».

Младший и средний школьный возраст является весьма благоприятным периодом для совершенствования техники Синкекусинкай каратэ. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Объём программы - Программа рассчитана на три года. Для освоения программы 1-го, 2-го и 3-го годов обучения отводится по 216 часов на каждый учебный год.

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные занятия, аттестация (выполнение контрольных нормативов, медицинский контроль);
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, показательных выступлениях.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями.

Отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, проводят как педагог, так и привлекаются специалисты (врач, психолог, массажист и т. д.).

Срок освоения программы – 3 года.

Программа рассчитана:

1 этап (подготовительный), возраст 7-8 лет – 216 часов

2 этап (основной), возраст 9-10 лет – 216 часов

3 этап (совершенствование), возраст 11 лет – 216 часов

Учебный год составляет 36 недель. В группы Синкекусинкай каратэ зачисляются учащиеся в возрасте 7-11 лет, прошедшие обязательный медицинский контроль и имеющие допуск врача, имеющие соответствующую физическую подготовку.

Режим занятий и комплектование групп

Продолжительность одного занятия может составлять 2 занятия по 45 минут

на первом этапе обучения - 2 академических часа;

на втором этапе обучения - 2 академических часа.

на третьем этапе обучения - 2 академических часа.

Количество обучающихся в группе – не более 15 обучающихся.

Несмотря на чёткие возрастные границы, указанные в данной программе, на первый этап обучения могут быть зачислены дети и старшего возраста. Поэтому, для эффективной работы, педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В период подготовки к ответственным соревнованиям, квалификационным экзаменам и в период учебно-тренировочных сборов спортсмены могут быть объединены в одну группу.

Занятия проводятся в учебных группах, сформированных по годам обучения. Годовой план работы каждого учебного года рассчитан на 9 учебных месяцев. Год обучения соответствует этапу (подготовительный, основной) обучения. В случае, если обучающийся показывает высокий уровень подготовки по результатам выполнения контрольных нормативов, разрядных норм, выступлений на соревнованиях, независимо от даты зачисления и года обучения, он может быть переведён на новый этап, соответствующий уровню подготовки.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие и оздоровление учащихся через занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение и совершенствование элементов техники Синкекусинкай каратэ через физические упражнения;
- совершенствование основ философии и принципов Шинкиокушинкай каратэ;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

Развивающие:

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в целом, и Шинкиокушинкай каратэ, в частности;
- всестороннее и гармоничное развитие физических и духовных качеств учащихся;
- укрепление здоровья учащихся;

Воспитательные:

- формирование качеств личности: сила воли, целеустремлённость, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка и самообладание, решительность, мужество и смелость, самостоятельность и инициативность, воля к победе; дисциплинированность;
- воспитание уважительного отношения к старшим, к окружающему миру, веру в собственные возможности, невозмутимость духа;
- воспитание потребности в духовном росте и физическом совершенствовании.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь год обучения)

Учебно-тематический план

Годовой график распределения учебных часов для групп предварительной физической и духовной подготовки (подготовительный этап)

Таблица № 1

№	Содержание занятий	Месяцы									Итого часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	<u>Теоретические занятия</u> - Дневник самоконтроля - История развития Киокусинкай каратэ - Терминология Киокусинкай каратэ - Основные правила судейства - Гигиенические основы ФК и С	1					1				2
			1					1			2
				1					1		2
					1					1	2
						1					1
2	<u>Практические занятия</u> - Общая физическая подготовка - Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	35

	- Техничко-тактическая подготовка: а) стойки и перемещения в них б) блоки и удары руками в) удары ногами г) комбинации ударной техники д) кихон е) ката ж) кумитэ	8 1 2 1 1 1 1 4	8 1 2 1 1 1 1 4	8 1 1 1 2 1 1 4	8 1 1 1 1 1 1 4	8 1 1 1 1 1 2 4	8 1 1 1 1 1 2 4	8 1 1 1 1 1 2 4	8 1 1 1 1 1 3 3	8 1 1 1 1 1 2 3	72 9 10 10 10 9 15 34
3	Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5)	1	-	-	1	-	-	-	-	1	3
5	Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Годовой график распределения учебных часов для групп базовой физической и духовной подготовки (основной этап)

Таблица № 2

№	Содержание занятий	Месяцы									Итого часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	<u>Теоретические занятия</u> - Дневник самоконтроля - История развития Киокусинкай каратэ - Терминология Киокусинкай каратэ - Основные правила судейства - Гигиенические основы ФК и С	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2 2 2 2 1 1
2	<u>Практические занятия</u> - Общая физическая подготовка - Специальная физическая подготовка - Техничко-тактическая подготовка: а) стойки и перемещения в них б) блоки и удары руками в) удары ногами г) комбинации ударной техники д) кихон е) ката ж) кумитэ	4 8 1 1 1 1 1 2 3	4 8 1 1 2 1 1 3 3	4 8 1 1 1 2 1 3 3	4 8 1 1 1 1 1 3 3	4 8 1 1 1 1 1 4 4	4 8 1 1 1 1 1 3 3	4 8 1 1 1 1 1 3 3	4 8 1 1 1 1 1 4 4	4 8 1 1 1 1 1 2 3	36 72 9 9 10 10 9 20 29
3	Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5)	1	-	-	1	-	-	-	-	1	3
5	Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Годовой график распределения учебных часов для групп базовой физической и духовной подготовки (этап совершенствования)

Таблица № 3

№	Содержание занятий	Месяцы									Итого часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	<u>Теоретические занятия</u> - Дневник самоконтроля - История развития Киокусинкай каратэ - Терминология Киокусинкай каратэ - Основные правила судейства - Гигиенические основы ФК и С	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2 2 2 2 1
2	<u>Практические занятия</u> - Общая физическая подготовка - Специальная физическая подготовка - Техничко-тактическая подготовка: а) стойки и перемещения в них б) блоки и удары руками в) удары ногами г) комбинации ударной техники д) кихон е) ката ж) кумитэ	4 8 1 1 1 1 1 2 3	4 8 1 1 1 1 1 3 3	4 8 1 1 1 1 1 3 3	4 8 1 1 1 1 1 2 3	4 8 1 1 1 1 1 3 3	4 8 1 1 1 1 1 3 3	4 8 1 1 1 1 1 3 3	4 8 1 1 1 1 1 3 3	4 8 1 1 1 1 1 3 2	36 72 9 9 9 9 9 25 28
3	Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5)	1	-	-	1	-	-	-	-	1	3
5	Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Поэтапная подготовка спортсменов Синкекусинкай каратэ

Общие задачи 1-3 этапов обучения:

1. Набор детей для занятий каратэ, не имеющих медицинских противопоказаний (выделить наиболее дисциплинированных, инициативных, работоспособных, целеустремленных), прошедших курс обучения по программе «Общая физическая подготовка с элементами Шинкиокушинкай каратэ», либо, в исключительных случаях, имеющих достаточную физическую подготовку к освоению данной программы.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта (выявить детей с мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях).
3. Формирование у детей стойкого интереса к занятиям каратэ.
4. Развитие теоретических знаний по каратэ, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта.
5. Участие в соревнованиях различного уровня по Киокусинкай каратэ, а также по физической подготовке.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Таблица № 4

Первый этап – предварительная физическая и духовная подготовка (учащиеся 7-8 летнего возраста)		
Основные задачи подготовки	Содержание тренировочного процесса	Экзаменационные требования
<p>Развитие стойкого интереса к занятиям физ.культурой и спортом, каратэ в частности. Развитие основных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие специальных качеств каратиста и способностей к единоборству. Совершенствование правильной стойки (позиция, баланс, плавное перемещение, выполнение основных приёмов). Развитие функциональных возможностей организма. Воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим.</p>	<p>Теоретические занятия. Упражнение на развитие различных, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие двигательных умений и навыков, растягивающие и кондиционные упражнения. Подготовительные и подводящие упражнения для развития специальных качеств и способностей, направленных на овладение техническими приёмами каратиста. Освоение упражнений на равновесие. Спортивные и подвижные игры. Упр. на развитие функциональных способностей (кросс, бег на короткие дистанции, плавание, велотренажёр). Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП</p>	<p>Теория: Дневник самоконтроля, история развития Киокусинкай каратэ, основные правила судейства, терминология Киокусинкай каратэ. Гигиенические основы ФК и С Экзаменационные требования 9-7 кю Содержание технической программы (см. методическое пособие «Федерации Кекушинкай каратэ», 2000г.)</p>

Таблица № 5

Второй этап – базовая физическая и духовная подготовка (учащиеся 9-10 летнего возраста)		
Основные задачи подготовки	Содержание тренировочного процесса	Экзаменационные требования
<p>Развитие увлечённости занятиями каратэ, ФК и С. Продолжение развития основных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие спец. Качеств каратиста и психологической устойчивости во время единоборства. Закрепление основных технических навыков каратиста. Дальнейшее развитие функциональных способностей организма.</p>	<p>Теоретические занятия. Включение прыжковых упражнений и упражнений с отягощениями для более эффективного развития физических качеств и в особенности скоростно-силовых; укрепление опорно-двигательного аппарата; дальнейшая работа по формированию двигательных умений и навыков, включение специальных упражнений на</p>	<p>Теория: Дневник самоконтроля, история развития Киокусинкай каратэ, основные правила судейства, терминология Киокусинкай каратэ. Гигиенические основы ФК и С Экзаменационные требования 6-5 кю Содержание технической программы (см. методическое пособие «Федерации Кекушинкай</p>

Обучение к участию в соревновательной деятельности, воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим. Подготовка спортсменов к участию в соревнованиях различного уровня по Киокусинкай и физической подготовке. Выполнение контрольных нормативов и экзаменационных требований.	гибкость. Подготовительные и подводящие упражнения для развития спец.качеств и способностей, направленных на овладение техническими приёмами каратиста. Расширение средств спец. тренировки при выполнении атакующих и защитных приёмов, развитие навыков плавного перемещения в стойке. Спортивные и подвижные игры. Упр. на развитие функциональных способностей (кросс, бег на короткие дистанции, плавание, велотренажёр). Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	каратэ», 2000г.)
---	---	------------------

Таблица № 6

Третий этап – базовая физическая и духовная подготовка (учащиеся 10-11 летнего возраста)		
Основные задачи подготовки	Содержание тренировочного процесса	Экзаменационные требования
Развитие увлечённости занятиями каратэ, ФК и С. Продолжение развития основных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие спец. Качеств каратиста и психологической устойчивости во время единоборства. Закрепление основных технических навыков каратиста. Дальнейшее развитие функциональных способностей организма. Обучение к участию в соревновательной деятельности, воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим. Подготовка спортсменов к участию в соревнованиях различного уровня по Киокусинкай и физической подготовке.	Теоретические занятия. Использование прыжковых упражнений и упражнений с отягощениями для более эффективного развития физических качеств и в особенности скоростно-силовых; укрепление опорно-двигательного аппарата; дальнейшая работа по формированию двигательных умений и навыков, включение специальных упражнений на гибкость. Упражнения для развития спец.качеств и способностей, направленных на овладение техническими приёмами каратиста. Расширение средств спец. тренировки при выполнении атакующих и защитных приёмов, развитие навыков	Теория: Дневник самоконтроля, история развития Киокусинкай каратэ, основные правила судейства, терминология Киокусинкай каратэ. Гигиенические основы ФК и С Экзаменационные требования 4-3 кю Содержание технической программы (см. методическое пособие «Федерации Кекусинкай каратэ», 2000г.)

Выполнение контрольных нормативов и экзаменационных требований.	плавного перемещения в стойке. Спортивные и подвижные игры. Упр. на развитие функциональных способностей (кросс, бег на короткие дистанции, плавание, велотренажёр). Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	
---	--	--

Оценкой технико-тактической подготовленности вышеуказанных этапов является выполнение квалификационных нормативов 3 раза в год и участие в соревнованиях соответственно календаря спортивно-массовых мероприятий, сдача квалификационного экзамена на ученические степени (кю-тест).

Требования по подготовке:

- Ответить на вопросы по теории каратэ (пройденный материал).
- Принять участие во внутренних соревнованиях учреждения.
- Выполнить требования контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- Освоить основы техники каратэ, гигиены и самоконтроля.

Содержание программного материала (учитывая все этапы подготовки)

Теоретическая подготовка

- История Киокусинкай каратэ;
- История развития ВКО Синкекусинкай;
- Значение каратэ, ФК и С в жизнедеятельности человека;
- Строение и функции организма человека;
- Основы Гигиены, режим дня и питание спортсмена;
- Предупреждение травматизма и техника безопасности на тренировочных занятиях;
- Терминология в Синкекусинкай каратэ;
- Правила соревнований и специальная терминология в судействе;
- Оборудование и инвентарь в Синкекусинкай каратэ;
- Профилактика вредных привычек и правонарушений.

Практическая подготовка **Общая физическая подготовка:**

Строевые упражнения.

Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении.

Общие понятия о строе и командах. Понятия: шеренга, колонна, дистанция, интервал. Предварительные и исполнительные части команд. Основная стойка.

Действия в строю, на месте и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения

Основная цель применения общеразвивающих упражнений – общее физическое

развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного и опорно-двигательного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются занимающимися на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, индивидуально или с партнером.

Общеразвивающие упражнения должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия. Их содержание, целенаправленность, объем и дозировка зависят от уровня физического развития спортсмена, задач периода и отдельного занятия.

При подборе общеразвивающих упражнений преимущество должно представляться упражнениями, имеющим прикладной характер и способствующим воспитанию важных в прикладном отношении навыков.

Приводимый далее краткий перечень общеразвивающих упражнений носит примерный и условный характер. Инструкторы и тренеры могут значительно расширить, изменить круг применения этих упражнений.

Упражнения для развития быстроты. Бег на 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин. В сумме пробегать 100-300м. в каждом из трёх основных занятий в неделю.

Спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.). Время может быть укороченным. Проводятся как специальное занятие. а также как часть основного занятия в конце тренировки.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег в равномерном темпе. Проводится в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-7 мин в первом занятии до 10-15 мин. в конце двух месяцев тренировки. Бег можно заменять ходьбой на лыжах (до 40 мин), ездой на велосипеде (1 ч) или бегом на коньках (до 15 мин).

Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, гимнастическая палка и др.). Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым методом) со средней интенсивностью в течении 3-10 мин. в утренней тренировочной зарядке. Включаются и в основные занятия после разминки. Длительное плавание (до 20 мин).

Упражнения для улучшения координации и развития ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты). Включать в основные занятия раз в неделю, затрачивая до 15 мин., включая интервалы отдыха

Упражнения с предметами (мячами, скакалками).

Спортивные игры и простые эстафеты.

Упражнения для развития силы. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лёжа, подтягивания на перекладине, приседания, и т.п.). Выполнять до конца (1-3 подхода) с интервалом отдыха 1-3 мин.

Упражнения с использованием гимнастической стенки и скамейки.

Прыжковые упражнения с продвижением (на одной, с ноги на ногу, на двух одновременно). Включать в основные занятия. Интервал отдыха 3-5 мин.

Упражнения в сопротивлении (борьба).

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с большей амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них.

Японская разминка.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук.

Из положения руки в стороны или вверх свободное опускание и покачивание

расслабленных рук.

Из полунаклона туловища в стороны встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти.

Размахивание свободно висящими руками при поворотах туловища.

Из стойки ноги врозь наклон туловища вперед, руки в стороны – полное расслабление мышц туловища и рук до наклона согнувшись и свободного покачивания рук.

Полное расслабление мышц в положении лежа на спине.

Из стойки на одной ноге (на гимнастической скамейке) после маха вперед полное расслабление мышц, свободное покачивание и встряхивание другой ноги.

Из основной стойки или стойки ноги врозь полное расслабление мышц туловища, рук и ног до положения присев согнувшись.

Дыхательные упражнения и системы «ногарэ».

Специальная физическая подготовка

Упражнения со специальными снарядами. Все упражнения, входящие в эту группу, состоят из нанесения ударов по специальным снарядам, по макиваре (см. «Тренажёры в боевых искусствах» Е.А. Тарас 2001 г.). Выполняя эти упражнения занимающийся совершенствуется в силе, точности, быстроте и выносливости.

Упражнения в ударах по боксёрскому мешку, по макиваре дают каратисту возможность приучиться правильно формировать ударные поверхности кулака, стопы при ударе в цель, рационально использовать мышечные усилия, рассчитывать силу и резкость ударов, особенно при нанесении их сериями.

Упражнения с лапами направлены на совершенствование техники, они прививают навыки в нанесении как одиночных, так и ударов сериями, а также содействуют выработке правильного положения кулака и стопы при ударе.

Примечание. Тренер имеет возможность создавать в этих упражнениях самые различные тактические положения, характерные для любой фазы боя, но он ни в коем случае не должен подменять упражнения с лапами боевых упражнений с партнером.

Упражнения на равновесие проводятся при передвижении группы по залу в боевом положении. Они строятся на скользящих, слитных шагах (производимых каратистом в бою) на передней части ступни.

Упражнения со скакалкой предназначаются для выработки выносливости и развития координации движений. Данные упражнения выполняются как на твёрдой поверхности, так и мягкой, тягучей (маты, поролон). Для развития плечевого пояса, предплечий, запястий, кистей и мышц ног, применяются утяжелённые скакалки (трос или свинцовый стержень).

Упражнения с теннисным мячом заключаются в перебрасывании мяча двумя партнерами, набивки мяча в пол с одновременной имитацией ударной техники и перемещения каратиста. Эти упражнения имеют большую ценность, так как основаны на естественных целесообразных, быстрых и точных, связанных с расчетом времени движениях. Упражнения с теннисным мячом на резинке применяются для отработки точности ударов.

Упражнения на координацию вырабатывают необходимую для каратиста согласованность движений, способствуя в то же время и усвоению техники каратэ. Начиная с обычных перемещений (челнок, приставной шаг, ласточка, круг, восьмёрка), заканчивая сложной техникой уходов (сайт степы, разножки, скачки) с включением ударных техник и блокирования.

Упражнения с отягощениями (утяжелители, резины) позволяют укреплять мышцы суставов и связки спортсмена, развивать физические качества, а так же подготовить организм к напряжённой работе в условиях спортивного поединка.

Бой с тенью, или воображаемым противником, дает возможность каратисту совершенствовать боевые движения.

Примечание. Цель этого упражнения в том, чтобы каратист, повторяя боевые

движения, которыми он пользуется в спортивном поединке, мог, мысленно создавая картину боя, практиковаться и совершенствоваться без всяких помех со стороны партнера. Все недостатки в движениях каратиста может с успехом устранить путем боя с тенью. Для каратиста с недостаточной координацией движений следует назначить 2-3 раунда боя с тенью.

Условный бой – бой, заранее обусловленный определенными приемами. Цель условного боя – совершенствования отдельных приемов боя (атакующие удары с обманом, защита, соединенная с встречными или ответными ударами, нанесение ударов сериями, развитие атаки или контратаки).

Сосредотачивая свое внимание в условном бою только на строго определенных приемах, каратист тем самым получает возможность совершенствовать их.

В условном бою исправляются недостатки, замеченные тренером в вольном бою, совершенствуются элементы, входящие в боевые средства каратиста, и вводятся новые элементы техники и тактики.

Каждый элемент может изучаться в условном бою при применении атаки одним каратистом или при обоюдных атаках партнеров.

Условный бой состоит из 2-3 раунда в каждом занятии.

Технико-тактическая подготовка:

1. Обучение стандартной технике движений и действий (кихон, идо гейко, рэнраку, ката).
2. Совершенствование техники приемов каратэ в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.
3. Обучение использованию приемов каратэ во всех возможных тактических ситуациях (формирование запаса решений различных тактических задач).

Технический арсенал спортсмена Шинкиокушинкай каратэ:

Стойки и способы перемещения в них:

- Базовая техника;
- Соревновательная техника;

Атакующие действия (удары):

- Базовая техника;
- Соревновательная техника;

Защитные действия (приемы защиты):

- Базовая техника;
- Соревновательная техника

Подготавливающие действия:

- Различные виды передвижений (маневрирование).

Примечание: Подробная информация о техническом арсенале – см. Методическое пособие «Федерации Киокушинкай каратэ» 2000г. Санкт-Петербург.

Педагогический контроль

Важными средствами педагогического контроля, которые позволяют оценить способности ученика, определить дальнейший путь его обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития – являются наблюдения и тестирования.

Наблюдение

Эффективность наблюдения зависит от следующих методических правил:

- прежде чем проводить наблюдение, необходимо четко определить его задачи;
- задачи, должны конкретно относиться, к определённому объекту наблюдения;
- определить какой способ наблюдения целесообразно использовать (словесное описание, графическое изображение, фотографирование, киносъёмка и т.д.) и подобрать приёмы фиксации результатов наблюдений;
- установить конкретные методы анализа результатов наблюдений (оценочные таблицы, словесная характеристика и др.)

Метод наблюдения применяется для оценки различных сторон деятельности юного спортсмена, его состояния, подготовленности. Только по цвету лица, мимике можно сделать вывод о степени утомления. Об этом же можно судить, наблюдая, как выполняются движения сложно координационного характера. *Пример: Таблица № 7*

Тестирование

С помощью тестов осуществляется три вида педагогического контроля:

- этапный контроль (определяются изменения состояния ученика под влиянием длительного периода тренировочных воздействий и разрабатывается стратегия на последующий период занятий);
- текущий контроль (определяется состояние в течении дня, при 2-х,3-х разовых занятиях);
- оперативный контроль (оценивается состояние в процессе занятий и осуществляется оперативная коррекция тренировочного воздействия).

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 1 года обучения обучающиеся

Будут иметь представление

- о ведении Дневника самоконтроля;

Будут знать:

- технические нормативы Синкекусинкай каратэ 10-9 кю;
- основы судейской практики Синкекусинкай;

Будут уметь:

- Выполнять нормативы на квалификационную степень 10 кю;
- Вести здоровый образ жизни, быть активной личностью, готовой к социально значимым видам деятельности.

– Уметь содержательно организовывать свой досуг, используя полученные ЗУНы.

По окончании 2 года обучения обучающиеся

Будут иметь представление

- о развитии ВКО Синкекусинкай;

Будут знать:

- технические нормативы Синкекусинкай каратэ с 8-7 кю;
- типовой план построения учебно-тренировочного занятия;

Будут уметь:

- Выполнять нормативы на квалификационную степень 9-8 кю;
- Вести здоровый образ жизни, быть активной личностью, готовой к социально значимым видам деятельности.

– Уметь содержательно организовывать свой досуг, используя полученные ЗУНы.

По окончании 3 года обучения обучающиеся

Будут иметь представление

- о самоподготовке в летний период;
- об оказании первой помощи при получении травм на соревнованиях

Будут знать:

- технические нормативы Синкекусинкай каратэ с 6-5 кю;
- критерии оценивания в практике судейства соревнований по Киокусинкай каратэ;

Будут уметь:

- Выполнять нормативы на квалификационную степень 7-6 кю;
- Организовать типовое учебно-тренировочное занятие
- Уметь содержательно организовывать свой досуг, используя полученные ЗУНы.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия по программе проводятся с 05 сентября по 31 мая, включая каникулярное время, кроме зимних каникул.

Приложение 1. Календарный учебный график первый год обучения на 2022-2023 учебный год (1 группа 1 год обучения)

Календарный учебный график первый год обучения на 2023-2024 учебный год (1 группа 2 год обучения)

Календарный учебный график первый год обучения на 2024-2025 учебный год (1 группа 3 год обучения)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для эффективного освоения реализации программы используются следующие требования:

1. Число обучающихся не должно превышать 15 человек в группах. Это необходимо для осуществления индивидуального подхода, эффективного усвоения техник, формирования качеств необходимых для занятий Синкекусинкай каратэ.
2. Наличие спортивного зала, отвечающего гигиеническим требованиям: освещённость 200 лк; температура 18С; относительная влажность - 40-45% (в холодный период), 50-55% (в тёплый период).
3. Наличие специального покрытия (татами) в спортивном зале, а также материально-технической базы.
4. Оптимальное использование форм, средств и методов проведения занятий - для повышения результативности.
5. Оптимальное сочетание решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.
6. Соблюдение логической последовательности прохождения разделов программы.
7. Обучающиеся должны иметь медицинскую справку, позволяющую заниматься Синкекусинкай каратэ, а также медицинскую страховку для участия в соревнованиях по Киокусинкай каратэ

Таким образом, создаются оптимальные условия для тренировочных занятий, которые обеспечивают безопасность учебного процесса.

Материально-техническое обеспечение:

1. Игровой спортивный зал, тренажёрный спортивный зал;
2. Мягкий инвентарь: лапы, макивара, гимнастические маты, мячи (набивные, футбольные, баскетбольные, теннисные), эспандеры, жгуты (резиновые), скакалки;
3. Оборудование и жёсткий инвентарь: гимнастические брусья, станки для прокачки различных мышечных групп, перекладина, гантели, утяжелители (для рук и ног), резиновые покрышки;
4. Защитное снаряжение: шлем на голову, накладки, боксёрские перчатки на руки, жилет (для защиты корпуса), раковина, бандаж для защиты паха, накладки на голень и подъём стопы.
5. Для определения предрасположенности и дальнейших перспектив в избранном виде спорта (Синкекусинкай каратэ), отбора перспективных учащихся для дальнейших занятий по программе предпрофессиональной подготовки мало обычных тестов на силу, выносливость, быстроту, ловкость и координацию. Как показывает практика, более качественную оценку способностей юных каратистов можно сделать на основе

суммарной оценки обычных тестов (контрольных нормативов) и специализированных тестов Синкекусинкай каратэ.

Список необходимого оборудования для реализации рабочих программ учебного объединения «Синкекусинкай каратэ» - **Приложение №2**

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Формами подведения итогов реализации учебного материала являются:

- выполнение контрольных нормативов (на своем уровне возможностей);
- школы, учебно-тренировочные сборы;
- технические и теоретические экзамены на ученические степени;
- участие в соревнованиях различного уровня.
- тестирование.

Способы проверки результатов:

- Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
- Устойчивость интереса к занятиям (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
- Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
- Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Образовательные результаты:

Используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»

«низкий уровень» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

«средний уровень» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

«высокий уровень» - демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень» - учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях; допускает ошибки в медленном темпе; не может разобраться в движении и при объяснении как оно выполняется допускает ошибки;

«средний уровень» - при выполнении движений или отдельных его элементов учащийся допустил не более двух незначительных ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

«высокий уровень» - движение или отдельные его элементы учащимся выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив

Уровень физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

«низкий уровень» - сходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и незначительному приросту.

«средний уровень» - исходный показатель соответствует выше среднего уровня подготовленности и достаточному темпу прироста

«высокий уровень» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки, высокому приросту в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

В течение учебного года проводится диагностика психо - эмоционального состояния обучающихся в течение тренировочного занятия и учет спортивных результатов обучающихся. В конце учебного года заполняется диагностическая карта.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки для учебных групп 1 этапа обучения

Таблица № 7

№	Наименование контрольных упражнений	Нормативы согласно этапам обучения								Итоговая оценка
		1 этап обучения								
		Мальчики 7 лет	Мальчики 8 лет	Девочки 7 лет	Девочки 8 лет	Мальчики 9-10 лет	Мальчики 11 лет	Девочки 9-10 лет	Девочки 11 лет	
Общая физическая подготовка										
1	Бег 30 м/с	7,5 и выше 7,3-6,2 5,6 и ниже	7,1 7,0-6,0 5,4	7,6 и выше 7,5-6,4 5,8 и ниже	7,3 7,2-6,2 5,6	6,8-6,6 6,7-5,6 5,1	6,3 и выше 6,1-5,5 5,0	7,0-6,6 6,9-5,6 5,2	6,4 и выше 6,3-5,7 5,1 и ниже	удовлетворит. Хорошо отлично
2	Челночный бег 3 x 10 м/с	11,2 10,8-10,3 9,9 и ниже	10,4 10,0-9,5 9,1	11,7 11,3-10,6 10,2	11,2 10,7-10,1 9,7	10,2-9,9 9,9-9,0 8,8-8,6	9,7 и выше 9,-8,8 8,5 и ниже	10,8-10,4 10,3-9,5 9,3-9,1	10,1 9,7-9,3 8,9 и ниже	удовлетворит. Хорошо отлично
3	Прыжки в длину с места, см	100 115-135 155	110 125-145 165	85 110-130 150	90 125-140 155	120-130 130-160 175-185	140 160-180 195	110-120 135-150 160-170	130 150-175 185	удовлетворит. Хорошо отлично
4	6-минутный бег, м	700 750-900 1100	750 800-950 1150	500 600-800 900	550 650-850 950	800-850 850-1050 1200-1250	900 100-1100 1300	600-650 700-950 1000-1050	700 700-1000 1100	удовлетворит. Хорошо Отлично
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	1 и ниже 3-5 9 и выше	1 и ниже 3-5 7,5 и выше	2 и ниже 6-9 12,5	2 и ниже 5-8 11,5	1-2 3-6 7,5-8,8	2 и ниже 6-8 10 и выше	2-3 6-10 13-14	4 и ниже 8-10 15 и выше	удовлетворит. Хорошо отлично
6	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лёжа (девочки), кол-во раз	1 2-3 4 и выше	1 2-3 4 и выше	2 и ниже 4-8 12 и выше	3 и ниже 6-10 14 и выше	1 3-4 5 и выше	1 4-5 6 и выше	4 и ниже 7-13 16-18	4 и ниже 10-14 19 и выше	удовлетворит. Хорошо Отлично
Специальная физическая подготовка										
7	Прыжки через	1 2-3	3 4-6	1 2-3	2 3-4	4 6-7	5 7-8	3 4-5	4 5-7	удовлетворит.

	гимнастическую палку (кол-во раз)	5	7 и выше	5	5 выше	10	12	7 и выше	8 и выше	Хорошо отлично
--	-----------------------------------	---	----------	---	--------	----	----	----------	----------	----------------

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки для учебных групп 2-3 этапа обучения

Таблица № 8

№	Наименование контрольных упражнений	Нормативы согласно этапам обучения				
		1 этап обучения				
		Мальчики 9-10 лет	Мальчики 11 лет	Девочки 9-10 лет	Девочки 11лет	Итоговая оценка
Общая физическая подготовка						
1	Бег 30 м/с	6,8-6,6 6,7-5,6 5,1	6,3 и выше 6,1-5,5 5,0	7,0-6,6 6,9-5,6 5,2	6,4 и выше 6,3-5,7 5,1 и ниже	удовлетворит. Хорошо отлично
2	Челночный бег 3 х 10 м/с	10,2-9,9 9,9-9,0 8,8-8,6	9,7 и выше 9,-8,8 8,5 и ниже	10,8-10,4 10,3-9,5 9,3-9,1	10,1 9,7-9,3 8,9 и ниже	удовлетворит. Хорошо отлично
3	Прыжки в длину с места, см	120-130 130-160 175-185	140 160-180 195	110-120 135-150 160-170	130 150-175 185	удовлетворит. Хорошо отлично
4	6-минутный бег, м	800-850 850-1050 1200-1250	900 100-1100 1300	600-650 700-950 1000-1050	700 700-1000 1100	удовлетворит. Хорошо Отлично
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	1-2 3-6 7,5-8,8	2 и ниже 6-8 10 и выше	2-3 6-10 13-14	4 и ниже 8-10 15 и выше	удовлетворит. Хорошо отлично
6	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лёжа (девочки), кол-во раз	1 3-4 5 и выше	1 4-5 6 и выше	4 и ниже 7-13 16-18	4 и ниже 10-14 19 и выше	удовлетворит. Хорошо Отлично
Специальная физическая подготовка						
7	Прыжки через гимнастическую палку (кол-во раз)	4 6-7 10	5 7-8 12	3 4-5 7 и выше	4 5-7 8 и выше	удовлетворит. Хорошо отлично

Аттестационный лист учащихся

Таблица № 9

Кихон (основы техники)			Идо гейко (основы перемещ.)			Ката (компл. форм.упр)			Контрольные нормативы (ОФП и СФП)			Кондиция			Кумитэ (поединки)			Итоговая оценка
Удо	Хо	От	Удо	Хо	От	Удо	Хо	От	Удо	Хо	От	Удо	Хо	От	Удо	Хо	От	
вл.	р.	л.	вл.	р.	л.	вл.	р.	л.	вл.	р.	л.	вл.	р.	л.	вл.	р.	л.	

Диагностика способностей юных каратистов проводится в три этапа, соответственно годового плана объединения. На каждую группу учащихся Синкекусинкай каратэ заводится аттестационный лист или аттестационная карта (таблица № 6), в которой указаны контрольные упражнения. Каждый спортсмен выполняет норматив согласно технической программе «КЮ» тестов (см. методическое пособие «Федерации Кекушинкай каратэ», 2000г.), после чего выводится итоговая оценка. В случае если учащийся не сдал норматив, графа с оценками не заполняется.

Таблица № 10

Объект Наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	большая(недопустимая)
Окрас кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, бледн. Или синюшность
Речь	Отчётливая	Затруднённая	Крайне затруднённая или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряжённое	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступление соли
Дыхание	Учащённое, ровное	Сильно учащённое	Сильно учащённое, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, одышка, шум в ушах	Головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, рвота.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При реализации программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Список литературы для педагога

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Москва: «Олимпийская литература», 2019г.
2. Дащинский В.Э. Правила соревнований в Кёкушин каратэ. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2019
3. Кузнецов А. В. Анатомия фитнеса. – Изд. 4 – е, - Ростов н\Д.: Феникс, 2016г.
4. Методическое пособие «Федерация Кёкушинкай каратэ». Санкт-Петербург, 2016г.
5. Самусев Р. П. Атлас функциональной анатомии человека: Учеб. Пособие для студентов высш.учеб.заведений физич.культуры и спорта. – М.: ООО «Издательство Оникс», 2020г.
6. Тарас А.Е. Тренажеры в боевых искусствах. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2017г.

Список литературы для родителей и детей

1. Методическое пособие «Федерация Кёкушинкай каратэ». Санкт-Петербург, 2019г.
2. Степанов С.В. учебное пособие «Кёкусин каратэ-до». – М.: «Русь», 2019г.

Интернет-ресурсы

1. Российский Союз Каратэ Киокусинкай www.kyokushinkarate.ru
2. Международный союз боевого каратэ www.koicombat.org
3. Интернет-журнал о Киокусинкай каратэ www.atemi.org.ru

Приложение 2

Список необходимого оборудования для реализации рабочих программ учебного объединения «Синкекусинкай каратэ»

№	Наименование. Характеристики (размеры, цвет и т.д.) 1-3 год обучения	Количество
1	Скакалка	15 шт
2	Эспандер лыжника (одинарный, двойной)	8/7 шт
3	Утяжелители (0,5 кг)	15 пар
4	Медицинбол (4 кг, 5 кг, 6 кг, 10 кг)	15/15/15/15 шт
5	Резина для фитнеса	15 шт
6	Лапа для бокса	15 пар
7	Лапа (малая, средняя)	8/8 шт
8	Лапа «хлопушка»	8 шт
9	Защитное снаряжение: перчатки снаряжные	15 пар
10	Защитное снаряжение: щитки на голень с защитой голеностопа	15 пар
11	Защитное снаряжение: жилет	15 шт
12	Защитное снаряжение: паховая раковина	10 шт
13	Защитное снаряжение: шлем	15 шт
14	Мяч резиновый малый	15 шт
15	Мяч для баскетбола	15 шт
16	Упоры для отжиманий	15 пар
17	Мат гимнастический мягкий	15 шт
18	Напольное покрытие: татами	40 кв м
19	Эспандер	15 шт
20	Координационная лестница 3 м	3 шт
21	Тренажер «Рыцарь»	3 шт
22	Фитбол (малый)	8/8 шт
23	Фишки	20 шт

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Водное занятие. Инструктаж. Теоретическая подготовка: дневник самоконтроля Общая физическая подготовка	
2	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
3	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
4	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Специальная физическая подготовка.	
5	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Контрольно-переводные нормативы.	Входящая аттестация
6	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
7	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
8	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
9	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	

10	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	
11	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
12	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
13	октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: История развития Киокусинкай краатэ Общая физическая подготовка	
14	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
15	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
16	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	
17	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
18	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
19	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
20	Октябрь	Учебно –	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками.	

		тренировочное занятие		Специальная физическая подготовка.	
21	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
22	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	
23	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
24	октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
25	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическое занятие: терминология Киокусинкай каратэ. Общая физическая подготовка.	
26	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
27	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
28	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	
29	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
30	ноябрь	Учебно – тренировочное	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	

		занятие			
31	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
32	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
33	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
34	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
35	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
36	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
37	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: основные правила судейства Общая физическая подготовка	
38	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
39	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
40	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	

41	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
42	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
43	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
44	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы. Специальная физическая подготовка.	Промежуточная аттестация
45	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
46	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
47	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
48	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
49	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: гигиенические основы физической культуры и спорта Общая физическая подготовка	
50	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
51	январь	Учебно –	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ.	

		тренировочное занятие		Специальная физическая подготовка.	
52	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них общая физическая подготовка.	
53	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
54	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
55	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
56	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
57	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
58	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	
59	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
60	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
61	февраль	Учебно – тренировочное	2	Теоретическая подготовка: дневник самоконтроля Общая физическая подготовка	

		занятие			
62	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
63	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
64	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	
65	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
66	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
67	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
68	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
69	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
70	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	
71	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	

72	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
73	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: история развития Киокусинкай Общая физическая подготовка	
74	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
75	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
76	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	
77	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
78	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
79	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
80	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
81	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
82	март	Учебно –	2	Технико-тактическая подготовка: ката.	

		тренировочное занятие		Общая физическая подготовка.	
83	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
84	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
85	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: терминология Киокусинкай Общая физическая подготовка	
86	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
87	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
88	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	
89	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
90	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
91	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
92	апрель	Учебно – тренировочное	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	

		занятие			
93	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
94	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	
95	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
96	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
97	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: основные правила судейства Общая физическая подготовка	
98	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
99	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
100	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	
101	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
102	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы Специальная физическая подготовка.	Итоговая аттестация

103	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
104	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
105	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
106	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	
107	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
108	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
	ИТОГО:		216		