

Администрация муниципального округа города Кировска
с подведомственной территорией Мурманской области

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» апреля 2023 г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОО ДО ЦТ «Хибинны»
Е.В. Караева
«25» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Шинкиокушинкай каратэ. Путь бойца»

Направленность - физкультурно - спортивная
Уровень программы: продвинутой
Возраст обучающихся – 10-15 лет
Срок реализации программы – 3 года (648 часов)

Автор составитель:
Сочнева Мария Александровна
педагог дополнительного образования

г. Кировск
2023 г.

Муниципальная автономная организация
дополнительного образования
«Центр детского творчества «Хибинны» города Кировска»

Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	5
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения).....	7
1.3.1.1. Учебный план первого года обучения.....	7
1.3.1.2. Учебный план второго года обучения.....	7
1.3.1.1. Учебный план третьего года обучения.....	8
1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	8
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	14
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.....	19
2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.....	22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ.....	22
Приложение 1 Календарный учебный график первый год обучения на 2021-2022 учебный год (1 год обучения).....	23

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

I.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образование в начале XXI века становится все более ориентированным на формирование адаптивности личности к стремительно меняющемуся постиндустриальному информационному миру, способности человека включиться в общественные и экономические процессы, личностное и профессиональное развитие и самоопределение детей и подростков, сохранение и укрепление здоровья нового поколения, формирование потребности здорового образа жизни.

Шинкиокушинкай – это дисциплина каратэ, которая совсем недавно стала культивироваться в Мурманской области. Идеи Каратэ Шинкиокушинкай 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 Шинкиокушинкай 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 Шинкиокушинкай учит побеждать, сообразуясь с законами природы, приспособляясь к ней, согласовывая свои действия с изменениями в окружающем мире.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Шинкиокушинкай каратэ» 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.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – продвинутый.

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 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по

- дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
 - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28 сентября 2020 года N 28.;
 - 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)»
 - Постановление Правительства «Об осуществлении мониторинга системы образования» РФ от 5 августа 2013 г. N 662
 - Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.
 - Устав ЦДТ «Хибины», с учетом рекомендаций Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 23.07.2013г., ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 412-ФЗ от 06.12.2011,
 - Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации в осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность программы обусловлена противоречиями между потребностями обучающихся в занятиях нестандартными, увлекательными видами восточных единоборств, что подтверждается запросами на данный вид образовательной услуги, и отсутствием общеразвивающих программ по дисциплине спортивные единоборства - Шинкиокушинкай – каратэ, адаптированных и рекомендованных для организаций дополнительного образования детей. Программа «Шинкиокушинкай каратэ» направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Занятия Шинкиокушинкай 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 разработана 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.

Необходимость модификации обусловлена тем, что согласно статье 32 ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 412-ФЗ от 06.12.2011 при осуществлении спортивной подготовки в образовательных организациях дополнительного образования детей реализуется спортивно-оздоровительный этап и на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки. Модификация программы коснулась таких аспектов, как срок обучения

Шинкиокушинкай каратэ; воспитательная работа; подготовка юных спортсменов к более углубленному изучению каратэ и совершенствованию физических качеств и двигательных навыков и умений.

Адресат программы - программа рассчитана на группы детей в возрасте от 10 до 15 лет, которые прошли обучение по программе «Синкёкусинкай каратэ». Средний школьный возраст является весьма благоприятным периодом для совершенствования техники Шинкиокушинкай каратэ. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. 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.

Объём программы – 648 часов. Для освоения программы 1-го, 2-го и 3-го годов обучения отводится по 216 часов ежегодно.

Форма обучения – очная

Срок обучения – 3 года.

Формы организации образовательного процесса – групповые и индивидуальные.

Режим занятий – на каждом году обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие и оздоровление обучающихся посредством занятий Шинкиокушинкай каратэ.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение и совершенствование элементов техники 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 обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;

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 срок обучения)
1.3.1.1. Учебный план первого года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.Теоретические занятия					
1.1.	Дневник самоконтроля	2	2	-	Анализ дневников
1.2.	История развития	2	2		
1.3.	Киокусинкай каратэ. Терминология	2	2	-	
1.4	Киокусинкай каратэ. Основные правила судейства	2	2	-	
1.5.	Гигиенические основы ФК и С	1	1	-	
2. Практические занятия					
2.1.	Общая физическая подготовка	35	-	35	
2.2.	Специальная физическая подготовка	72		72	
2.3.	Технико-тактическая подготовка				
2.3.1.	а) стойки и перемещения в них	9	-	9	
2.3.2.	б) блоки и удары руками	10	-	10	
2.3.3	в) удары ногами	10	-	10	
2.3.4	г) комбинации ударной техники	10	-	10	
2.3.5.	д) кихон	9	-	9	
2.3.6.	е) ката	15	-	15	
2.3.7.	ж) кумитэ	34	-	34	
3.	Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5)	3	-	3	
Итого:		216	9	207	

1.3.1.2. Учебный план второго года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.Теоретические занятия					
1.1.	Дневник самоконтроля	2	2	-	Анализ дневников
1.2.	История развития	2	2		
1.3.	Киокусинкай каратэ. Терминология	2	2	-	
1.4	Киокусинкай каратэ. Основные правила судейства	2	2	-	
1.5.	Гигиенические основы ФК и С	1	1	-	
2. Практические занятия					
2.1.	Общая физическая подготовка	35	-	36	
2.2.	Специальная физическая подготовка	72		72	
2.3.	Технико-тактическая подготовка				
2.3.1.	а) стойки и перемещения в них	9	-	9	
2.3.2.	б) блоки и удары руками	10	-	9	
2.3.3	в) удары ногами	10	-	10	
2.3.4	г) комбинации ударной техники	10	-	10	
2.3.5.	д) кихон	9	-	9	
2.3.6.	е) ката	15	-	20	
2.3.7.	ж) кумитэ	34	-	29	
3.	Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5)	3	-	3	
Итого:		216	9	207	

1.3.1.1. Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретические занятия					
1.1.	Дневник самоконтроля	2	2	-	Анализ дневников
1.2.	История развития	2	2		
1.3.	Киокусинкай каратэ. Терминология	2	2	-	
1.4.	Киокусинкай каратэ. Основные правила судейства	2	2	-	
1.5.	Гигиенические основы ФК и С	1	1	-	
2. Практические занятия					
2.1.	Общая физическая подготовка	35	-	36	
2.2.	Специальная физическая подготовка	72		72	
2.3.	Технико-тактическая подготовка				
2.3.1.	а) стойки и перемещения в них	9	-	9	
2.3.2.	б) блоки и удары руками	10	-	9	
2.3.3.	в) удары ногами	10	-	9	
2.3.4.	г) комбинации ударной техники	10	-	9	
2.3.5.	д) кихон	9	-	9	
2.3.6.	е) ката	15	-	25	
2.3.7.	ж) кумитэ	34	-	28	
3.	Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5)	3	-	3	
Итого:		216	9	207	

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

2.1. Поэтапная подготовка спортсменов Шинкиокушинкай каратэ

Общие задачи 1-3 этапов обучения:

1. Набор детей для занятий каратэ, не имеющих медицинских противопоказаний к этому (выделить наиболее дисциплинированных, инициативных, работоспособных, целеустремленных), прошедших курс обучения по программе «Синкёкусинкай 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.

Первый этап – предварительная физическая и духовная подготовка (обучающиеся 10-11 летнего возраста)

Основные задачи подготовки:

1. Развитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, каратэ в частности.
2. Развитие основных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Развитие специальных качеств каратиста и способностей к единоборству.
4. Совершенствование правильной стойки (позиция, баланс, плавное перемещение, выполнение основных приёмов).
5. Развитие функциональных возможностей организма.
6. Воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим.

Содержание тренировочного процесса:

- 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.
- Упражнения на развитие функциональных способностей (кросс, бег на короткие дистанции, плавание, велотренажёр).
- Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП

Второй этап – базовая физическая и духовная подготовка (обучающиеся 12-13 летнего возраста)

Основные задачи подготовки:

1. Развитие увлечённости занятиями каратэ, ФК и С.
2. Продолжение развития основных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие специальных качеств каратиста и психологической устойчивости во время единоборства.
4. Закрепление основных технических навыков каратиста.
5. Дальнейшее развитие функциональных способностей организма.
6. Обучение к участию в соревновательной деятельности, воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим.
7. Подготовка спортсменов к участию в соревнованиях различного уровня по Киокусинкай и физической подготовке.
8. Выполнение контрольных нормативов и зачетных требований.

Содержание тренировочного процесса:

- 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 гибкость.
- Подготовительные и подводящие упражнения для развития специальных качеств и способностей, направленных на овладение техническими приёмами каратиста.
- Расширение средств специальной тренировки при выполнении атакующих и защитных приёмов, развитие навыков плавного перемещения в стойке.
- Спортивные и подвижные игры.
- Упражнения на развитие функциональных способностей (кросс, бег на короткие дистанции, плавание, велотренажёр).
- Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП

Третий этап – физическая и духовная подготовка (обучающиеся 14-15 летнего возраста)

Основные задачи подготовки:

1. Развитие увлечённости занятиями каратэ, ФК и С.
2. Продолжение развития основных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие специальных качеств каратиста и психологической устойчивости во время единоборства.
4. Закрепление основных технических навыков каратиста.
5. Дальнейшее развитие функциональных способностей организма.
6. Обучение к участию в соревновательной деятельности, воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим.
7. Подготовка спортсменов к участию в соревнованиях различного уровня по Киокусинкай и физической подготовке.
8. Выполнение контрольных нормативов и итоговых аттестационных требований.

Содержание тренировочного процесса:

- 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 специальных качеств и способностей, направленных на овладение техническими приёмами каратиста.
- Расширение средств специальной тренировки при выполнении атакующих и защитных приёмов, развитие навыков плавного перемещения в стойке.
- Спортивные и подвижные игры.
- Упражнения на развитие функциональных способностей (кросс, бег на короткие дистанции, плавание, велотренажёр).
- Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП

2.2. Содержание программного материала (учитывая все этапы подготовки)

2.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

Тематика теоретической подготовки:

- История Киокусинкай каратэ;
- История развития ВКО Шинкиокушинкай;
- 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 Шинкиокушинкай каратэ;
- Правила соревнований и специальная терминология в судействе;
- Оборудование и инвентарь в Шинкиокушинкай каратэ;

- Профилактика вредных привычек и правонарушений.

2.2.2. 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.

1. Общие понятия о строе и командах. Понятия: шеренга, колонна, дистанция, интервал. Предварительные и исполнительные части команд. Основная стойка.
2. Действия в строю, на месте и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты.
3. 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 гимн. 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

«Специальная физическая подготовка» направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

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 каратист 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).

Сосредоточивая 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 каратист, 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» 2000 г. Санкт-Петербург.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 1 года обучения обучающиеся:

Будут иметь представление

1) о ведении Дневника самоконтроля;

Будут знать:

1) технические нормативы Шинкиокушинкай каратэ 9-7 кю;

2) основы судейской практики Киокусинкай;

Будут уметь:

1) выполнять нормативы на квалификационную степень 9-7 кю;

2) вести здоровый образ жизни, быть активной личностью, готовой к социально значимым видам деятельности;

3) уметь содержательно организовывать свой досуг, используя полученные ЗУНы.

По окончании 2 года обучения обучающиеся:

Будут иметь представление

1) о развитии ВКО Шинкиокушинкай;

Будут знать:

1) технические нормативы Шинкиокушинкай каратэ с 6-5 кю;

2) типовой план построения учебно-тренировочного занятия;

Будут уметь:

1) выполнять нормативы на квалификационную степень 6-5 кю;

2) вести здоровый образ жизни, быть активной личностью, готовой к социально значимым видам деятельности;

3) уметь содержательно организовывать свой досуг, используя полученные ЗУНы.

По окончании 3 года обучения обучающиеся:

Будут иметь представление

1) о самоподготовке в летний период;

2) об оказании первой помощи при получении травм на соревнованиях

Будут знать:

1) технические нормативы Шинкиокушинкай каратэ с 4-3 кю;

2) критерии оценивания в практике судейства соревнований по Киокусинкай каратэ;

Будут уметь:

- 1) Выполнять нормативы на квалификационную степень 4-3 кю;
- 2) Организовать типовое учебно-тренировочное занятие
- 3) Уметь содержательно организовывать свой досуг, используя полученные ЗУНы.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- использовать навыки самообороны, чтобы возможность защитить себя;
- излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- использовать знания обучающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;
- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;
- иметь понятие о стратегии и тактике боя;
- понимать основы безопасного поведения на улице;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия по программе проводятся с 10 сентября по 31 мая, включая каникулярное время (кроме зимних каникул).

Приложение 1. Календарный учебный график первый год обучения на 2021-2022 учебный год (1 группа 1 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 Шинкиокушинкай 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 Шинкиокушинкай 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.

Материальное обеспечение программы

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.

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

№	Наименование. Характеристики (размеры, цвет и т.д.) 1-3 год обучения	Количество
---	---	------------

1	Скакалка	15 шт
2	Эспандер лыжника (двойной, тройной)	8/7 шт
3	Утяжелители (0,9 кг, 1 кг)	8/7 пары
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 снарядные	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, средний)	8/8 шт
23	Тумба для кроссфита (малая)	3 шт
24	Фишки	20 шт

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

- повседневное педагогическое наблюдение;
- опрос;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в учебных поединках;
- участие в соревнованиях;
- сдача нормативов по физической и технической подготовке.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами **«Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке»**.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Педагогический контроль является важными средствами педагогического контроля, которые позволяют оценить способности ученика, определить дальнейший путь его обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития проводится в формах:

1. Наблюдение

Эффективность наблюдения зависит от следующих методических правил:

- прежде чем проводить наблюдение, необходимо чётко 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

2. 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).

Предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Оценкой технико-тактической подготовленности в конце каждого года обучения является выполнение квалификационных нормативов 3 раза в год и участие в соревнованиях соответственно календаря спортивно-массовых мероприятий, сдача квалификационного зачета на ученические степени («КЮ»-тест).

Для определения предрасположенности и дальнейших перспектив в избранном виде спорта (Шинкиокушинкай каратэ), отбора перспективных обучающихся 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 Шинкиокушинкай каратэ.

Итоговая аттестация первый год обучения:

Теория: Дневник самоконтроля, история развития Киокусинкай каратэ, основные правила судейства, терминология Киокусинкай каратэ. Гигиенические основы ФК и С

Зачетные требования 9-7 «КЮ»-тестов

Содержание технической программы (см. методическое пособие «Федерации Кекушинкай каратэ», 2000 г.)

Итоговая аттестация второй год обучения:

Теория: Дневник самоконтроля, история развития Киокусинкай каратэ, основные правила судейства, терминология Киокусинкай каратэ. Гигиенические основы ФК и С

Зачетные требования 6 -5 «КЮ»-тестов

Содержание технической программы (см. методическое пособие «Федерации Кекушинкай каратэ», 2000 г.)

Итоговая аттестация третий год обучения:

Теория: Дневник самоконтроля, история развития Киокусинкай каратэ, основные правила судейства, терминология Киокусинкай каратэ. Гигиенические основы ФК и С

Зачетные требования 4-3 «КЮ»-тестов

Содержание технической программы (см. методическое пособие «Федерации Кекушинкай каратэ», 2000 г.)

Требования по подготовке:

1. Ответить на вопросы по теории каратэ (пройденный материал).
2. Принять участие во внутренних соревнованиях учреждения.
3. Выполнить требования контрольных нормативов по ОФП и СФП.

4. Освоить основы техники каратэ, гигиены и самоконтроля.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для учебных групп первого года обучения

Таблица № 1

№	Наименование контрольных упражнений	Нормативы согласно этапам обучения					Итоговая оценка
		1 год обучения					
		Мальчики 9-10 лет	Мальчики 11 лет	Девочки 9-10 лет	Девочки 11 лет		
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 x 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 вперед 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	

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для учебных групп второго и третьего годов обучения

Таблица № 2

№	Наименование контрольных упражнений	Нормативы согласно этапам обучения				Итоговая оценка
		2-3 этап обучения				
		Мальчики 12-13 лет	Юноши 14 лет	Девочки 12-13 лет	Девушки 14 лет	
Общая физическая подготовка						
1	Бег 30 м/с	6,0-5,9 5,8-5,2 4,9-4,8	5,8 5,5-5,1 4,7	6,2-6,3 6,0-5,5 5,0	6,1-6,0 5,9-5,3 4,9	Удовл. Хорошо Отлично
2	Бег 1000м (мин/с)	7,31 4,31-7,30 4,20-4,30	7,01 4,11-7,00 4,10	8,01-8,11 5,11-8,00 5,00-5,10	7,51 4,51-7,50 4,50	Удовл. Хорошо Отлично
3	Челночный бег 10 x 5 м/с	21,6-21,8 16,8-21,7	21,1 16,6-21,0	24,4-24,6 18,9-24,5	24,2 18,7-24,1	Удовл. Хорошо

		16,7-16,9	16,5	18,8-18,9	18,6	Отлично
4	Прыжки в длину с места, см	145-150 165-190 200-205	160 180-195 210	135-140 155-180 190-200	145 160-180 200	Удовл. Хорошо Отлично
5	Подтягивания на высокой перекладине (мальчики), низкой из виса лёжа(девочки)	1 4-6 7-8	2 6-7 9	4 11-15 16 и выше	5 12-16 17 и выше	Удовл. Хорошо Отлично
6	Наклон вперёд из положения сидя (до 15 лет), положения стоя (до 18 лет)	2 6-8 9-10	3 7-9 12	5-6 9-12 16-18	6 12-14 20	Удовл. Хорошо Отлично
Специальная физическая подготовка						
7	Прыжки через гимн.палку вперёд-назад (кол-во раз)	5 6-7 8	8 10 12 и выше	5 5-7 8	8 10 12 и выше	Удовл. Хорошо Отлично
8	Шпагат (левый, правый, прямой), градусы	160 165 170-180	160 165 170-180	160 165 170-180	160 165 170-180	Удовл. Хорошо Отлично

Диагностика способностей юных каратистов проводится в три этапа, соответственно годового плана объединения. На каждую группу обучающихся Шинкиокушинкай каратэ заводится аттестационный лист или аттестационная карта (таблица № 3), в которой указаны контрольные упражнения. Каждый спортсмен выполняет норматив согласно технической программе «КЮ» тестов (см. методическое пособие «Федерации Кекушинкай каратэ», 2000 г.), после чего выводится итоговая оценка. В случае если учащийся не сдал норматив, графа с оценками не заполняется.

Аттестационный лист обучающегося

Таблица 3.

Кихон (основы техники)			Идо гейко (основы перемещения)			Ката (компл. форм.упр)			Контрольные нормативы (ОФП и СФП)			Кондиция			Кумитэ (поединки)			Итоговая оценка
Удовлетворит	Хорошо	Отлично	Удовлетворит	Хорошо	Отлично	Удовлетворит	Хорошо	Отлично	Удовлетворит	Хорошо	Отлично	Удовлетворит	Хорошо	Отлично	Удовлетворит	Хорошо	Отлично	

Таблица № 4

Объект Наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	большая(недопустимая)
Окрас кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, бледность или синюшность.

Речь	Отчётливая	Затруднённая	Крайне затруднённая или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение напряжённое лица	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

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Шинкиокушинкай картэ» включает в себя:

- методические разработки, методические указания и рекомендации к практическим занятиям;
- учебная, методическая, дополнительная, специальная литература;
- иллюстрации;
- видеоматериалы;

Организация процесса обучения:

Программа рассчитана:

1 этап (подготовительный), возраст 10-11 лет – 216 часов

2 этап (основной), возраст 12-13 лет – 216 часов

3 этап (совершенствование), возраст 14-15 лет – 216 часов

Учебный год составляет 36 недель. В группы Шинкиокушинкай каратэ зачисляются обучающиеся в возрасте 10-15 лет, прошедшие обязательный медицинский контроль и имеющие допуск врача, имеющие соответствующую физическую подготовку. Количество обучающихся в группе – не более 15 обучающихся.

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.

В период подготовки к ответственным соревнованиям, квалификационным экзаменам и в период учебно-тренировочных сборов обучающиеся могут быть объединены в одну группу.

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.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

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

Календарный учебный график

Место проведения

№ 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	Педагогическое наблюдение
2	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
3	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
4	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
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.	Педагогическое наблюдение
7	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
8	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
9	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
10	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
11	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
12	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
13	октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: История развития Киокусинкай краатэ. Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
14	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
15	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в	Педагогическое наблюдение

35	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
36	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
37	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: основные правила судейства Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
38	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
39	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
40	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
41	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
42	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
43	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
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.	Педагогическое наблюдение
46	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
47	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
48	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
49	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: гигиенические основы физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
50	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
51	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
52	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
53	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение

				Общая физическая подготовка.	
92	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
93	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
94	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
95	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
96	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
97	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: основные правила судейства Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
98	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
99	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
100	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
101	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
102	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы Специальная физическая подготовка.	Промежуточная аттестация по итогам первого года обучения
103	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	Итоговая аттестация
104	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Итоговая аттестация
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.	Промежуточная аттестация
			216		

