

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества №1»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета

Протокол № 5 от 30.05.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор



И. А. Гончарова
от 30.05.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Восточные единоборства»**

Возраст обучающихся 7-15 лет
Срок реализации программы 3 года
Направленность физкультурно-спортивная

Разработчик
Сергеев Игорь Александрович,
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий, городской округ, 2023 год.

Содержание

1	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи программы.....	5
1.3.	Содержание программы. Учебно-тематический план. 1 год обучения	6
	Содержание программы. Учебно-тематический план. 2 год обучения	8
	Содержание программы. Учебно-тематический план. 3 год обучения	10
1.4.	Планируемые результаты.....	12
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	13
2.1.	Календарный учебный график.....	13
2.2.	Условия реализации программы.....	13
2.3.	Формы аттестации.....	15
2.4.	Оценочные материалы.....	15
2.5.	Методические материалы.....	16
	Список литературы.....	21
	Приложение.....	22

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Восточные единоборства» **физкультурно-спортивной** направленности. Уровень освоения - **стартовый - базовый**. Содержание программы предполагает формированию интереса и устойчивой мотивации к занятиям каратэ, освоению базовых знаний и умений. Формирует у детей культуру тела, и движения, телесного здоровья, ведению здорового образа жизни, укрепления опорно-двигательного аппарата, средствами карате.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

4. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области.

10. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования.

11. Постановление администрации города Новокузнецка от 24 июля 2019 года №130 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа».

12. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Министерство образования Кузбасса от 04.02.2022 № 1150/07

13. Методические рекомендации по разработке и оформлению образовательной программы организации и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 06.12.2021 г. № 4137).

14. Устав МАУ ДО «Дом детского творчества №1».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Восточные единоборства» направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся. Занятия по программе предусматривают удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в физическом развитии и совершенствовании обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

В настоящее время очень актуальна проблема здорового образа жизни обучающихся. Кёкусинкай - это вид спортивного восточного единоборства, это искусство владения своим телом в совершенстве, управление каждой мышцей. Кёкусинкай - это искусство побеждать, олицетворяющее в себе силу духа, гармонию тела и высокое мастерство владения техникой ведения боя. Карате воспитывает в человеке спокойную уверенность в себе, происходящую из внутренней гармонии, помогает формировать мировоззрение человека, управлять волей и эмоциями, концентрировать силу удара и, безусловно, достигать поставленные цели. В связи с этим, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Восточные единоборства» **актуальна**, она позволит значительно расширить возможности популяризации здорового образа жизни обучающихся, приобщению к занятиям видом спорта «Карате». Данный вид спорта востребован и пользуется популярностью, как среди взрослых, так и детей. В связи с этим, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа позволит расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать их физическому воспитанию.

Приобщение детей к занятиям спортом в раннем возрасте в дальнейшем оказывает влияние на профессиональную ориентацию обучающихся. В содержание программы включено информирование ребят о мире профессий, принадлежащих к инфраструктуре спортивной деятельности. Например, такие профессии, как профессия организатора спорта, руководители, тренеры, менеджеры спортивных мероприятий, спортивного врача, педагога и воспитателя и т. д. Важно информировать спортивную молодежь о наличии различных спортивных профессий - это значительно расширит их жизненный кругозор и будет способствовать принятию ими обоснованного решения о выборе своей будущей профессии.

Отличительной особенностью программы является отличие от ранее существующих тем, что во время тренировочного процесса внимание уделяется не только составным частям карате: кумитэ и ката, но и дополнительным видам подготовки. Таким как: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта кёкусинкай, содержащих в своем наименовании словосочетания "весовая категория" (далее - категория) и слова "ката" (далее - ката) определяются в программе и учитываются при: составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки; составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Адресат программы, объем и сроки освоения программы

Программа предназначена для обучающихся 7-15 лет. Мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний. Содержание программы последовательно и постепенно расширяет представления, знания, умения и навыки, определяемые психолого-возрастными особенностями обучающихся. С учетом специфики вида спорта кёкусинкай определяются следующие особенности спортивной подготовки: - комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития; - в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта кюкусинкай осуществляется на основе обязательного соблюдения

необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Комплектование постоянного состава группы детей и подростков осуществляется в свободной форме по их желанию, при наличии заявления от родителей и допуска врача. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Однако возможно и формирование разновозрастных групп.

Для эффективности индивидуального и дифференцированного подхода наполняемость в группе первого года обучения -10-15 человек, второго года обучения -10-12 человек, третий год обучения -8-10 человек. Возможен прием подростка сразу в группу второго года обучения по результатам входного тестирования или по возрасту.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на три года обучения. Общий объем часов по программе – 864 часа. Первый год обучения (стартовый уровень) рассчитан на 216 часов, второй год (базовый уровень) на 324 часа, третий год (базовый уровень) на 324 часа. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа, 3 раза в неделю по 3 часа.

Формы обучения: очная с применением дистанционных технологий. Основной формой обучения является занятие, тренировка.

1.2 Цель и задачи программы

Целью программы является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся через занятия видом спорта кёкусинкай.

Цель 1 года обучения: формирование и развитие интереса и устойчивой мотивации к занятиям видом спорта кёкусинкай.

Задачи 1 года обучения:

- **Обучающие (предметные):** обучать начальным знаниям; базовым техникам кумитэ и ката;
- обучить элементарным техническим и тактическим действиям;
- **Развивающие (метапредметные):** самостоятельно определять цели, осознавая приоритетные и второстепенные задачи;
- развивать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- развивать физические способности (скорость, силу, координацию, гибкость);
- **Воспитательные (личностные):** воспитывать духовно развитых, целеустремленных людей, готовых к саморазвитию обучающихся;
- привить обучающимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции кёкусинкай.

Цель 2 года обучения: развитие общей физической подготовленности обучающихся через совершенствование ранее изученных технико-тактических основ каратэ.

Задачи 2 года обучения:

- **Обучающие (предметные):** обучить базовым знаниям киокусинкай, умению владеть собственным телом, двигательными навыками, обучить основным стойкам, ударам.
- **Развивающие (метапредметные):** развивать умение находить общее решение на основе согласований позиций и учета интересов;
- развивать наглядно-образное мышление, память, восприятие, внимание обучающихся.
- **Воспитательные (личностные):** воспитывать волевые качества спортсмена, контроль себя и уважение партнера, контроль своих эмоций.

Цель 3 года обучения: совершенствование технического и тактического уровня подготовки, обучающихся по каратэ кёкусинкай.

Задачи 3 года обучения:

- **Обучающие (предметные):** обучить владению основным техникам кумитэ и ката;
- **Развивающие (метапредметные):** развивать умение самостоятельно определять цели, осознавая приоритетные и второстепенные задачи;
- **Воспитательные (личностные):** воспитывать самостоятельность и настойчивость в достижении результатов, воспитывать дисциплинированность, ответственность к себе и другим;
- формировать установку на здоровый образ жизни, исключая наличие вредных привычек, способных нанести вред здоровью;
- формировать сильный характер, организованность, целеустремленность, волю к победе.

1.3. Содержание программы
Учебно-тематический план
Первый год обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	-	
2.	Общеподготовительная	96	14	82	Опрос, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	30	6	24	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу
4.	Техническая подготовка	60	10	50	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	12	6	6	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу. Экзамены на пояса.
6.	Участие в соревнованиях.	6	-	6	Результаты участия
7.	Контрольные нормативы, зачеты.	6	-	6	Результаты контрольных нормативов
8.	Контрольные занятия	4	-	4	Наблюдение
	Итого:	216	36	180	

Содержание программы Первый год обучения (стартовый уровень)

1. Введение.

Теория

Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в спортивном зале для занятий карате. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. История возникновения каратэ. Появление каратэ в России.

2. Общая физическая подготовка

Теория.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Инструктаж по ТБ.

Практика.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, подвижные игры. Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для брюшного пресса - поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку - 100-200 раз. - поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема. - поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении. - поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в 13 глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх,

вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Также следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, проигрышном и выигрышном состоянии), техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек - 10 - 20 сек поработать ката или бой с тенью упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности о

Текущий контроль.

Проводится контроль за правильностью выполнения заданий по общей физической подготовке.

3. Специальная физическая подготовка

Теория.

Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. Инструктаж по ТБ.

Практика.

Развитие физических качеств: быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.). Выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные спарринги с увеличением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

Текущий контроль.

Проводится контроль за правильностью выполнения заданий по специальной физической подготовке.

4. Техническая подготовка.

Теория.

Базовые стойки. Техника ударов руками. Техника блоков руками. Техника ударов ногами. Техника комбинаций.

Практика.

Изучение базовых стоек. Изучение перемещений в стойках. Изучение прямого удара рукой. Изучение базовых блоков руками. Изучение ударов ногами, коленом прямого и бокового. Изучение комбинации на один счёт «удар-блок».

Текущий контроль.

Проводится контроль за правильностью выполнения заданий по технической подготовке.

5. Тактическая подготовка.

Теория.

Спортсмен-боец со стойкой и несгибаемой волей - цель подготовки карате. Средства (полусвободные спарринги и условные бои). Основные трудности и препятствия в карате. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию, соревнования в группах и по другим видам спортивных единоборств, спортивные игры. Игры на формирование навыков отвлечения соперника. Учебно-тренировочное объединение как коллектив. Понятие о психологическом климате в коллективе. Межличностные отношения в коллективе. Регуляция взаимоотношений с другими членами. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию. Психология поединка. Подготовка к соревнованиям. Расположение на доянге. Тактика передвижений, выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

Конфликтные ситуации в кёкусинкай. Психология поведения в случае проигрыша.

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Инструктаж по ТБ.

Практика.

Стойки: Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Работа ног на месте. Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Текущий контроль.

Проводится контроль за правильностью выполнения заданий по тактической подготовке.

6. Участие в соревнованиях.

Практика

Участие в соревнованиях.

7. Контрольные нормативы, зачеты.

Практика

Сдача нормативов (Приложение 1, 2.)

8. Контрольные занятия.

Практика

Проверка техники, тактики на практике в поединках.

Учебно-тематический план Второй год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	Общefизическая подготовка	132	18	114	Опрос обучающихся Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу
3.	Специальная физическая подготовка	58	8	50	
4.	Техническая подготовка	108	18	90	
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	12	12	-	

6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	-	4	Результаты участия
7.	Контрольные нормативы	4	-	4	Результаты контрольных нормативов
8.	Контрольные занятия	4		4	Показательное выступление
	Итого:	324	58	266	

Содержание программы Второй год обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория.

Форма, снаряжение, оборудование. Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни. Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Предупреждение травматизма.

2. Общефизическая подготовка.

Теория.

Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц.

Практика.

Задания: на развитие гибкости, быстроты, на развитие выносливости, ловкости, силы, координации. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в вися на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Текущий контроль.

Проводится контроль за правильностью выполнения заданий по общей физической подготовке.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Рассказ о правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, о правильности выполнения заданий в парах. Инструктаж по ТБ.

Практика.

Развитие физических качеств. быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. силы: работа в парах с преодолением

сопротивления партнера. ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.). выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Текущий контроль.

Проводится контроль за правильностью выполнения заданий по специальной физической подготовке.

4. Техническая подготовка.

Теория.

Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношении. Инструктаж по ТБ.

Практика.

Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Ой цуки Аге уке – гияку цуки Сото уке – гияку цуки Гедан барай – гияку цуки Шуто уке в кокуцу дачи Работа ног на мести и в движении. Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери Йоко гери кеаге (с движениями стороны в кибя дачи) Йоко гери кекоми (с движениями стороны в кибя дачи) Маваши гери работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Текущий контроль.

Проводится контроль за правильностью выполнения заданий по технической подготовке.

5. Тактическая подготовка.

Теория

Общие понятия о тактике, ее значение, структура действий. Простейшие приемы тактической подготовки. Постановка тактических задач поединка. Поединки с более рослым противником, с более сильным, с двумя противниками. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий. Развитие отдельных компонентов тактического мышления. Понятие об антиципации (предвидению) и ее роль для эффективного решения поединка. Моделирование поединка. Сбор информации о сопернике, ее анализ и принятие решений. Тактика и стратегия на соревнованиях. Индивидуализация тактики. Учет различных качеств личности. Прогноз ситуаций и вероятности риска в предстоящем поединке.

Текущий контроль.

Проводится контроль за правильностью выполнения заданий по тактической подготовке.

6. Участие в соревнованиях.

Практика

Участие в соревнованиях.

7. Контрольные нормативы.

Практика

Сдача контрольных нормативов (Приложение 1,2).

8. Контрольные занятия.

Практика

Проверка техники, тактики на практике в поединках.

**Учебно-тематический план
Третий год обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	Общезначительная подготовка	132	18	114	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу
3.	Специальная физическая подготовка	58	8	50	
4.	Техническая подготовка	108	18	90	
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	12	12	-	
6.	Участие в соревнованиях.	4	-	4	Результаты участия
7.	Контрольные нормативы	4	-	4	Результаты контрольных нормативов
8.	Контрольные занятия	4		4	Наблюдение
	Итого:	324	58	266	

**Содержание программы
Третий год обучения (базовый уровень)**

1. Вводное занятие

Теория.

Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Основы мер техники безопасности в зале, дома и на улице. Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Самоконтроль и самоорганизация. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни. Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Предупреждение травматизма.

2. Общая физическая подготовка.

Теория.

Углубленное изучение основ легкой атлетике

Практика.

Развитие быстроты: бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, подтягивания на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м., с помощью ног, 4 м, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа. Развитие

ловкости: бег челночный; кувырки; подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами; упражнения в парах - с захватом, наклоны, приседания, падения; эстафеты игры с элементами противоборства; боковые перевороты. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Развитие выносливости: броски набивного мяча вперед, назад; бег кроссовый 800-1000м.

Текущий контроль.

Проводится контроль за правильностью выполнения заданий по общей физической подготовке.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Углубленное изучение техники ударов руками и ногами, наглядные пособия, стенды. Особенности работы в парах.

Практика.

Развитие скоростно-силовых качеств: Выполнение серии ударов руками в максимальном темпе за короткий промежуток времени, отдых до около полного восстановления, за тем повтор серии, проведение 5-6 комплексов с работой и отдыхом. В поединке с односторонним сопротивлением (полным сопротивлением) противника в конце каждой минуты 10 с. выполнение ранее изученной серии в стандартной ситуации, за тем отдых до около полного восстановления, повтор задания 6 раз, отдых 5 минут, повторение комплекса 3-4 раза. Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации или при передвижении партнера выполнение приемов в течение 90 с. в максимальном темпе, отдых 3 мин., за тем повторение 5-6 раз, отдых между комплексами 10 мин., количество повторения комплексов 2-3 раза. Развитие специальной выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним или полным сопротивлением.

Текущий контроль.

Проводится контроль за правильностью выполнения заданий по специальной физической подготовке.

4. Техническая подготовка.

Теория.

Ознакомление с новыми названиями ударов, блоков, стоек каратэ и правильности произношении.

Практика.

Стойки Йой-дачи, фудо-дачи, учи хатиджи-дачи, дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, санчиндачи, кокуцу-дачи, кибя-дачи, неко аши-дачи, цуруаши-дачи, дзю камаэтэ, мороаши-дачи. Работа рук на месте и в движении Блоки руками: сейкен джодан уке, сейкен мае гедан барай, сейкен чудан учи уке, сейкен чудан сото уке, моротэ учи уке, чудан учи уке/ гедан барай, маваши гедан барай, шуто маваши уке, сейкен джуджи уке (гедан, джодан), шотэй уке (джодан, чудан, гедан). Удары руками: моротэ цуки (3 ур.), сейкен ои цуки (3 ур.), сейкен аго цуки, сйкен гяку цуки (3 ур.), шита цуки, дзюн цуки (3 ур.), татэ цуки (3 ур.), тэтцуи коми ками учи, тэтцуи ороши ганмэн учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи еко учи (3 ур.), уракен шомен ганмен учи, уракен саю ганмен учи, уракен хизо учи, уракен ороши ганмен учи, уракен маваши учи,нихон нукитэ дждоан, ехон нукитэ чудан, шотэй учи (3 ур.), дждодан хиджи атэ. Работа ног на месте и в движении.

Текущий контроль.

Проводится контроль за правильностью выполнения заданий по технической подготовке.

5. Тактическая подготовка.

Теория.

Разбор стандартных ситуаций в бою, в разные промежутки, с разными партнерами на практике. Просмотр видео фильмов, спортсменов высокого класса во время проведения спаррингов и показа ката.

Практика.

Тактика проведения технико-тактических действий: Изучение и совершенствование однонаправленных и разнонаправленных комбинация, эффективное использование их в поединке. Тактика ведения поединка: Эпизоды и паузы, в поединке. Длительность активных эпизодов оборонительных действий пауз от начала поединка до окончания. Модели поединка с учетом содержания технико-тактических действий. Пауза как время, «отведенное» для анализа и корректировки тактического замысла. Тактика участия в соревнованиях: Определение цели, средства и методы для ее достижения, реализация выработанного курса действия и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Текущий контроль.

Проводится контроль за правильностью выполнения заданий по тактической подготовке.

6. Участие в соревнованиях.

Практика

Участие в соревнованиях.

7. Контрольные нормативы.

Практика

Сдача контрольных нормативов (Приложение 1,2).

8. Контрольные занятия.

Практика

Проверка техники, тактики на практике в поединках.

1.4. Планируемые результаты

В результате изучения программы обучающимися будут достигнуты определённые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кёкусинкай;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- профессиональная ориентация на профессии связанные со спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кёкусинкай.
- сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

1.4. Планируемые результаты

1 год обучения

Предметные результаты: владеть теоретическими знаниями, терминологией. Знать безопасные правила поведения на занятиях. Уметь правильно выполнять технические упражнения.

Метапредметные результаты: уметь контролировать свои действия в соответствии поставленной задачи.

Личностные результаты: самостоятелен и настойчив в достижении результатов.

2 год обучения

Предметные результаты: владеть базовыми знаниями киокусинкай, владеть собственным телом, двигательными навыками, знать основные стойки, удары.

Метапредметные результаты: уметь находить общее решение на основе согласований позиций и учета интересов.

Личностные результаты: контролировать себя и уважать партнера, контролировать свои эмоции.

3 год обучения

Предметные результаты: владеть основными техниками кумитэ и ката; отражать опыт успешного применения полученных знаний и навыков.

Метапредметные результаты: уметь самостоятельно определять цели, осознавая приоритетные и второстепенные задачи;

Личностные результаты: волевой спортсмен, дисциплинирован, ответственен к себе и другим.

1. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Занятия проводятся из расчета 1 академический час – 45 минут. Перемена 10 минут. В каникулярный период занятия проходят по расписанию.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1 год обучения (стартовый уровень)	216	36	108	Занятия в неделю по 2 часа
2	2 год обучения (базовый уровень)	324	36	108	Занятия в неделю по 3 часа
3	3 год обучения (базовый уровень)	324	36	108	Занятия в неделю по 3 часа

2.2. Условия реализации программы

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале.

Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы необходим спортивный зал с зеркалами;

Тренажеры, гантели, гири, штанги;

Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг);

Гири спортивные (16, 24, 32 кг) – комплект;

Лапа боксерская – 5 пар;

Макивара – 10 штук;

Мат гимнастический – 5 штук;

Медицинболы – 10 штук;
Мешок боксерский – 5 штук;
Напольное покрытие татами – комплект;
Секундомер – 1 штук;
Скамейка гимнастическая – 2 штуки;
Палочки;
Форма обучающимся – кимоно;
Индивидуальные средства защиты.

Информационное обеспечение

В настоящее время становится возможным получение знаний, обучающихся с помощью использования современных информационных технологий, в связи с появлением специальных технических устройств. Электронные образовательные ресурсы позволяют сделать процесс обучения мобильным, дифференцированным и индивидуальным. Информация об объединении, реализации программы, достижений обучающихся размещена на официальном сайте учреждения. Сайт содержит справочную информацию о учреждении; информацию о педагогическом составе; материалы и работы педагогов и обучающихся. Официальный сайт МАУ ДО «Дом детского творчества №1» <http://ddt1nvkz.ru/>, сообщество ВК <https://vk.com/ddt1nvkz>, Телеграм https://t.me/ddt1_nvkgz.

Информационно-техническое оснащение образовательного процесса позволяет обеспечить реализацию заявленной программы в полном объеме.

Кадровое обеспечение реализации программы

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку: 19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том Приказ Минспорта России от 16.02.2015 N 138 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта - на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования специализация по диплому «физическая культура и спорт», владеющий техниками киокушинкай каратэ – до, без предъявления требований к стажу работы по специальности.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания образовательных результатов

1. Сдача комплекса норм на пояса. Подведение итогов обучения техники кёкусинкай.
2. Отборочные турниры разного ранга. Подведение итогов скоростно – силовой и морально-физической подготовки.
3. Контрольные занятия. Экзамены по усвоению навыков, приемов кёкусинкай.

Экзамен включает в себя:

- знание стоек и правильность их выполнения;
- техника блоков и ударов руками, ногами на месте и в движении;
- правильность выполнения комплекса ката;
- кумитэ-бой с одновременно меняющимися противниками на время.
- Турниры проводится 2 раза в год, в конце каждого полугодия. Турниры проводятся по графику организационных мероприятий «Межрегиональной сибирской организации Кёкусинкай».

2.4. Оценочные материалы

Отслеживание результатов и эффективности деятельности проводится в ходе входной диагностики в форме тестирования; текущего, промежуточного и итогового контроля в форме зачета, тестовых заданий, наблюдения, самоанализа и взаимоанализа, контрольных упражнений. «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение 1). «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки» (Приложение 2). Зачетные требования для контроля развития физических качеств обучающихся (Приложение 3). Проведение контрольных испытаний по специальной физической подготовленности. Зачетные требования для обучающихся.

Критерии освоения специальных технических и тактических действий. (Приложение 4).

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Основы знаний	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, скамейки
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагога.	Дидактические карточки, плакаты, лапы и защита на руки
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология.

5	Подвижные игры с элементами единоборства	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия,	Мелкий инвентарь обучающего
---	--	--	--	-----------------------------

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и обучающегося, их взаимодействия и взаимосвязь.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций. Основным средством подготовки в каратэ, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно - сосудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к каратэ. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов каратэ (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Дистанционный модуль программы «Восточные единоборства» для самостоятельной реализации обучающимися в летний период.

«История происхождения кёкусинкай каратэ»

Условия реализации дистанционного блока: все обучающиеся должны иметь доступ в Интернет, быть зарегистрированы в социальной сети ВКонтакте и иметь Телеграм.

Учебно - тематический план

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
1	«История происхождения каратэ»; Великие мастера каратэ кокушинкай.	8	Просмотр видеороликов про <u>Масутацу Ояма</u> фильмов про «Кёкусинкай. Масутацу Ояма-Рука Бога», «Воин ветра». по окончании обсуждение в групповой чате, через сервисы социальной сети ВКонтакте.
2	«Этикет каратэ»	2	Видеолекция.
3	«Японская терминология»	2	Презентация. Заполнение онлайн словаря.
Итого		12	

Дистанционное обучение

Программа может в отдельных случаях реализовываться дистанционно через специально созданную среду и включает информацию по основным темам и разделам программы.

В дистанционном обучении могут применяться компьютерные технологии офлайн:

офлайн - педагог направляет материалы обучающимся, для изучения и самостоятельного выполнения заданий с учётом индивидуальных особенностей.

Офлайн-тесты, викторины и домашние задания, обучающиеся выполняют самостоятельно после теоретического изучения информации.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

Дидактические материалы для обучения выкладываются на электронных площадках в «В-Контакте» на сайте учреждения.

Для изучения нового материала рекомендуется использовать художественные и научные фильмы. Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- видео лекция;
- фрагменты и материалы доступных образовательных Интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания.

В ходе проведения занятий в дистанционном режиме просматривается обратная связь педагога с обучающимися, по результатам выполнения заданий.

Необходимым условием реализации дистанционных технологий обучения является наличие включенного контроль над выполнением обучающимися самостоятельной работы.

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе учреждения «В-Контакте» на сайте учреждения;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих заданий через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно «В-Контакте» на сайте учреждения, группе WhatsApp, Телеграм.

Основные формы диагностики в дистанционном режиме: выполнение практических работ.

Воспитательный блок представлен следующими направлениями: работа с родителями, взаимодействие с социумом, каникулярный отдых, работа с детским активом. Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает личностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные мероприятия, праздники, игры, акции, через взаимодействие с другими творческими объединениями. В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии. В летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы в оздоровительном центре «Космос». Участие юного спортсмена с социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина, воспитанию ценностного отношения к своей малой родине. План воспитательной работы представлен в таблице, где содержание размещено в модулях: «Взаимодействие и общение», «Здоровье», «Спорт без границ», «Страна, в которой я живу!».

План воспитательной работы

№ п/п	Форма/Название мероприятий	Сроки
Модуль «Взаимодействие и общение»		
1	Внутриклубные соревнования по ОФП «В какой я форме»	сентябрь
2	Вводное родительское собрание «Давайте познакомимся»	октябрь
3	Итоговое родительское собрание.	май
Модуль «Здоровье»		
1	Открытая тренировка на улице «Каратэ все возрасты покорны!»	октябрь
2	Разговор о правильном питании и вреде фастфуда.	ноябрь
3	Тренировка с чемпионом. Совместная тренировка с пятикратным Чемпионом России, мастером спорта Вячеславом Лесниковым.	декабрь
4	Обсуждение статьи Федора Углова «Письмо курящей девочки»	январь
Модуль «Спорт без границ»		
1	Съёмка видеоклипа «Я выбираю спорт!»	ноябрь
2	Праздник, посвященный «Дню защитника отечества» «Праздник Салют»	февраль
3	Профориентационные беседы о спортивных профессиях.	март
4	Праздник, посвящённый закрытию сезона. Выезд на природу с родителями. «Мы вместе»	май
Модуль «Страна, в которой я живу»		
1	Волонтерская акция «Дари добро!»	апрель
2	Тематическая экскурсия на «Кузнецкую крепость»	апрель
3	Возложение цветов к памятнику «Павших воинов -земляков». «Рассвет Памяти». Акция «Георгиевская ленточка».	май

Список литературы

Для педагога:

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. – 559 с.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб. Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
4. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
5. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
6. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
7. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 132 с.: ил. – (Боевые искусства).
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2001. 187 с.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2000. 216 с.
10. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384

Список литературы для обучающихся:

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. 38с.
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980. 34с.

Интернет-ресурсы:

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Кёкусинкай> Википедия Свободная энциклопедия

<https://kyokushinprofi.com/biblioteka-kyokushinkai/что-такое-kyokusinkai-karatje/>

Международный Союз Киокушин Профи

https://karate.ru/Kiokushinkaj_karate/ Мир карате

<http://kyokushinkaraterussia.ru/> Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация Федерация Кёкусинкай России

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай
НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
КАТА		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
КАТЕГОРИЯ		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качеств	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КИОКУСИНКАЙ

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
КАТА		
Общая физическая подготовка (%).	26 - 39	26-39
Специальная физическая подготовка (%).	13 - 17	13 - 17
Техническая подготовка (%).	42 - 54	42 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%).	1-2	1-2
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%).	1-2	1-2
КАТЕГОРИЯ		
Общая физическая подготовка (%).	50 - 64	46 - 60
Специальная физическая подготовка (%).	18 - 23	18-23
Техническая подготовка (%).	18-23	22 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%).	1-4	2 - 3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%).	-	-

Зачетные требования для контроля развития физических качеств обучающихся

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	До 50 кг	До 60 кг	Св. 60 кг
Общая физическая подготовка	Быстрота	Бег на 30 м. (сек)	5.2	5.2	5.6
	Выносливость	Бег 400 м. (мин, сек)	1.13	1.13	1.13
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м (сек)	7.5	7.5	7.5
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	30
		Сгибание туловища, ноги закреплены (кол-во раз)	18	20	14

	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	8	8
		Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	2
		Лазание по канату (4 м) без помощи ног (сек)	9.3	9.9	12.2
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек, ноги закреплены (кол-во раз)	12	12	10
		Подтягивания на перекладине за 20 сек (кол-во раз)	6	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	16	12	12
	Ловкость	10 кувырков вперед (сек)	18	18	19
	Сила	Приседание с партнером на плечах, равным по весу (кол-во раз)	6	8	4
		Вставание на мост из стойки (5 раз)	14	16	18
	Гибкость	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	18	20	22
	Быстрота	10 ударов по макеваре (сек)	6	8	8

**Проведение контрольных испытаний по специальной физической подготовленности.
Зачетные требования для обучающихся.**

Критерии освоения специальных технических и тактических действий.

Уровень усвоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях.
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

Тестирование СФП осуществляется с помощью оценки результатов соревнований, контрольных проверок, а также мини-тестов: выполнение ударов за 10 секунд в лапу, количество повторений, рукой и ногой; количество проведенных эффективных атакующих или контратакующих действий во время боя, подсчетом количества баллов, набранных за несколько соревнований.

Оценка технической подготовленности – 2 раза в год, проводится по специально разработанной программе с присуждением цветного пояса и разрядного норматива по каратэ – *кю, дана*.

Тест для измерения скоростно-силовых способностей.

1. Челночный бег 3 x 8 м, с касанием набивных мячей

Оборудование: 2 набивных мяча весом 2 кг, секундомер.

Описание: Из положения высокого старта испытуемый по команде «МАРШ!» выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад. Тест закончен, когда испытуемый пересечет линию финиша.

Результат: Фиксируется время в секундах от старта до момента пересечения финиша.

Общие указания: Набивные мячи располагаются на расстоянии 70-80 см от старта и финиша. Испытуемый должен обязательно коснуться мяча. Дорожка для бега быть ровной и не скользить.

2. Челночный бег 3 x 8 м, между двумя гимнастическими скамейками

Оборудование: Скамейки положены набок поверхностями друг к другу на расстоянии 30 см и на равном расстоянии от линии старта и финиша. Выполнение теста такое же, как и предыдущего.

Результат теста определяется по разнице времени в секундах между вторым и первым тестом.

Общие указания: Испытуемый перед выполнением должен сделать пробную попытку.

Измеряется уровень способности к перестроению двигательной деятельности.

Тест для измерения уровня развития специальной выносливости.

Повороты на узкой части гимнастической скамейки

Оборудование: гимнастическая скамейка, секундомер.

Описание: На узкой поверхности скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать четыре поворота (налево или направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Если он потерял равновесие (упал, коснулся земли) ему начисляют 1 штрафную секунду. При касании земли более одного раза, упражнение повторяется.

Результат: Оценивают время выполнения четырех поворотов с точностью до 0,1 секунды.

Измеряется способность к динамическому равновесию.

Бег к пронумерованным набивным мячам

Оборудование: Пять набивных мячей весом 3 кг, один набивной мяч весом 4 кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание: Ученик стоит перед набивным мячом (4 кг), позади него на расстоянии 3 метра и в 1,5 метрах друг от друга лежат в кружках пять набивных мячей (3 кг), с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Учитель называет цифру, ученик поворачивается на 180 градусов, бежит к соответствующему мячу, касается его и возвращается назад к мячу (4 кг). Как только он коснулся мяча (4 кг), учитель называет другую цифру и т. д. Упражнение заканчивается после того, как ученик выполнит команды учителя три раза и после этого коснется мяча весом 4 кг. После объяснения и демонстрации ученик выполняет одну попытку. Перед каждым новым исполнителем расположение мячей меняется.

Результат: определяется по времени, показанному учеником, выполнившим упражнение в целом.

Тест измеряет уровень развития способности к ориентированию в пространстве.

Упражнение – реакция – мяч. Выполняется по звуковому сигналу.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч (резиновый, диаметром 20 см), измерительная лента, гимнастическая стенка.

Описание: На верхних концах двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый учителем. Ученик стоит за линией старта спиной к направлению бега (не смотрит на мяч), пятки за линией. По сигналу учитель отпускает мяч. Ученик должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч.

Оценивается расстояние, пройденное мячом по гимнастическим скамейкам (в см). Из двух зачетных попыток засчитывается лучшая. Тест можно выполнять по зрительному сигналу. В этом случае ученик расположен лицом к мячу, носки на линии.

Тест для измерения способности к реакции.

Тест Время выполнения 10 ударов

Оборудование: Лапа для ударов, секундомер.

Описание: Лапа расположена на высоте 150 см и фиксирована на стойке для прыжков в высоту. Испытуемый должен выполнить 10 ударов по лапе с касанием пола и лапы поочередно. Упражнение закончено, когда испытуемый выполнит 10 ударов и поставит ногу на пол.

Результат: Фиксируется время в секундах от команды «МАРШ!» до момента касания ногой пола, после выполнения 10-го удара.

Общие указания: Перед тестированием необходимо провести разминку и выполнить упражнения на гибкость.