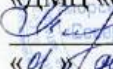


Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детский морской центр «Североморец»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» декабря 2023 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУДО
«ДМЦ «Североморец»
 Т.А. Хлебникова
«01» декабря 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Карате Киокусинкай»
(физическая подготовка)

Возраст детей: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Корепина Наталья Михайловна
педагог дополнительного образования

г. Северодвинск
2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Воспитательная деятельность.....	8
3. Учебный план.....	15
4. Учебно-тематический план.....	16
5. Содержание общеобразовательной программы.....	18
6. Календарно-учебный график.....	22
7. Условия реализации программы.....	24
8. Учебно-методическое обеспечение.....	25
9. Список информационных ресурсов.....	26
10. Приложение 1.....	28

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Киокусинкай (физическая подготовка)» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей 12-15 лет и направлена на формирование у обучающихся, знаний, умений и навыков техники выполнения физических упражнений, применяемых в каратэ Киокусинкай.

Программа является комплексной, включает в себя несколько образовательных курсов, которые тесно соприкасаются друг с другом. Программа создана на базе методических разработок и пособий ведущих мастеров и специалистов отечественной школы Киокушинкай (А.И. Танюшкина, В.П. Фомина, О.В. Игнатова). В методике их программы обобщён отечественный и зарубежный опыт. Она прошла успешную многолетнюю апробацию, содействуя подготовке мастеров высокого класса.

Содержание программы представляется как система знаний, двигательных навыков и умений, двигательных и морально-волевых качеств, норм и требований, а также видов деятельности по использованию физической подготовки в процессе самостоятельных занятий. Программа является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ Киокусинкай», которая включает в себя и технико-тактическую подготовку обучающихся.

В современном образовании существует необходимость в «удовлетворении потребности в двигательной активности» и в то же время «в дополнительном образовании становясь членами высоко мотивированных образовательных сообществ, дети и подростки получают широкий социальный опыт конструктивного взаимодействия и продуктивной деятельности. В этих условиях дополнительное образование осознается не как подготовка к жизни, а становится основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности» (Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение 678-р от 31.03.2022 г.).

На основании анализа реализации программы «Каратэ Киокусинкай» за 2022 -2023 учебный год выявлен высокий уровень интереса обучающихся к каратэ, максимальный уровень усвоения программного материала имеют 98% обучающихся, 100% вовлечены в соревновательную деятельность. Достигнутый уровень реализации программы и то, что занятия карате являются наиболее эффективной формой для развития навыка самосовершенствования и определяется **актуальность программы.**

Возможность использования программы в других образовательных учреждениях. Программа реализуется на базе МАОУДО «ДМЦ «Североморец», но может быть реализована как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в лагерях с дневным пребыванием детей.

Целью программы является формирование у обучающихся, знаний, умений и навыков техники выполнения физических упражнений, применяемых в каратэ Киокусинкай.

Для реализации цели необходимо решение следующих **задач:**

Предметные:

- изучение терминологии и философии каратэ;
- изучение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений в изучении каратэ;
- формирование умения обучать техники выполнения физических упражнений, применяемых в каратэ.

Метапредметные:

- развитие и улучшение функциональных способностей организма;
- развитие обучающимся интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование потребности в здоровом образе жизни

Личностные:

- воспитание волевых качеств, самодисциплины, ответственности к работе;
- воспитание в себе установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая актив-

ность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

Отличительные особенности программы заключаются в построении образовательной программы «Каратэ Киокусинкай». Оно основано на учёте климатических условий нашего региона. Поэтому, на вводном этапе большое внимание уделяется разогревающим упражнениям и вработыванию организма.

Программа имеет три уровня сложности:

- «стартовый уровень» - обучающийся проходит курс подготовки, соответствующей физическому и технико-тактическому уровню 11 -9 кю (Приложение 1);
- «базовый уровень» - обучающийся проходит курс подготовки, соответствующей физическому и технико-тактическому уровню - 8-7 кю (Приложение 1);
- «продвинутый уровень» - обучающийся проходит курс подготовки, соответствующей физическому и технико-тактическому уровню - 6-4 кю (Приложение 1).

Принципы и условия учебно-тренировочного процесса:

- принцип целевой направленности учебно-воспитательного процесса;
- принцип последовательного освоения отдельного элемента;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип доступности;
- принцип от простого к сложному;
- принцип преемственности.

Характеристика обучающихся по программе: обучающиеся дети (подростки, девочки, мальчики) 12- 15 лет. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). В этом возрасте происходит закладка проводить время с пользой, не растрачивать его по пустякам, уметь мобилизовать и организовать свои силы. И, что немало важно, занятия каратэ помогают детям в освоении знаний общеобразовательной школы,

их успеваемость улучшается. Это связано с тем, что через изучение различных комбинаций (работа с ними) и физические нагрузки – улучшают обмен веществ организма и как следствие развитие памяти и логического мышления. «Сила есть – ума не надо!» - это, к нам не относится. В каратэ Киокусинкай для достижения результата необходимо думать и думать много. Также немаловажная особенность каратэ – это, что оно доступно для любого возраста. Спортсмен, дойдя до возраста «ветеран», в других видах спорта, в лучшем случае может быть только тренером, либо вообще уходит из профессии. В каратэ – «ветеран» такой же спортсмен. У него есть возможность в категории «ката». Таким образом вовлекая детей на рубеже среднего школьного возраста в занятия каратэ Киокусинкай мы закладываем установки на всю последующую жизнь.

Объем программы. Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Количество учебных недель - 36. Режим занятий - 2 часа в неделю.

Длительность занятий определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН 45 минут. Наполняемость групп – от 10 до 15 человек.

Формы и режим занятий по программе соответствует требованиям санитарных норм. Для реализации программы создаются постоянные учебные группы. Занятия делятся на теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть дается в форме дискуссий, обсуждений, бесед с просмотром иллюстративного материала. Практическая часть программы включает в себя: сбор, семинар, мастер-класс, соревнование, открытое занятие, тренинг, занятие-игра, практическое занятие, профильный лагерь, эксперимент, консультация, репетиция, эстафета. Так же в программе заложены такие виды внеклассной работы как: акция, поход, праздник, экскурсия.

Формы обучения:

- индивидуальная.
- групповая.
- фронтальная.
- индивидуально-групповая.

Ожидаемые результаты форма их проверки:

В процессе освоения образовательной программы предусмотрена система контроля (тестирование) за знаниями и умениями, физической подготовленности (совокупности физических и функциональных особенностей организма) обучающихся. Тестирование проводится на базе образовательного учреждения (сентябрь, январь, май) (Приложение 2). Оно состоит из: измерения количественных, силовых и скоростных показателей обучающихся. На их основе делается вывод о физическом состоянии спортсмена на настоящий период, отслеживание динамики, а также, интерпретация качественного показателя. Так как программа работает в совокупности с другими программами по направлению каратэ киокусинкай оценкой качества программы является выполнение квалификационных нормативов.

Форма контроля и подведения итогов реализации программы: Квалификационный экзамен (аттестация) проводится: декабрь – промежуточная, май – итоговая. Экзамен проходит на региональном уровне. По итогам экзамена аттестационной комиссией Северо-Западного Федерального округа обучающимся присваивается кю (ученическая степень).

2. Воспитательная деятельность.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

✓ сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

✓ установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

✓ навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, созна-

тельного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- ✓ понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- ✓ формирование навыков безопасного поведения;
- ✓ формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- ✓ формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- ✓ формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- ✓ осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- ✓ развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- ✓ формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является практическое занятие (тренировка). В ходе занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают

опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Получение информации о философии и методики физического воспитания каратэ киокусинкай является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Мероприятия на уровне детского объединения (акция, соревнования, сдача норматива, экскурсия) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива, проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: соревнования, тестирования способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей. Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в программах и проектах спортивной направленности.

4. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достиже-

ния задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества. Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

- педагогическое наблюдение (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

- отзывы, интервью, материалы рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Высокий уровень: • имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности. Средний уровень: • не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности Низкий уровень: • не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности	Педагогическое наблюдение, беседа с детьми, опрос родителей и участников мероприятий, материалы рефлексии
2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям	Высокий уровень: • ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учетом своих возможностей здоровья; Средний уровень: • понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физическое совершенствование с учетом своих возможностей здоровья Низкий уровень: • не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учетом своих возможностей здоровья	Педагогическое наблюдение, беседа с детьми, опрос родителей и участников мероприятий, материалы рефлексии
3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений,	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Высокий уровень: • умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности Средний уровень: • понимает свое физическое и психологическое состояние Низкий уровень: • не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние	Педагогическое наблюдение, беседа с детьми, опрос родителей и участников мероприятий, материалы ре-

применения полученных знаний:			флексии
-------------------------------	--	--	---------

Диагностическая карта

ФИО	Показатели						
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний		ИТОГО
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	

Итоговый протокол о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания

	Показатели						
Степень выраженности оцениваемого качества	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний %		ИТОГО %
	Начало года	Окончание года	Начало года	Окончание года	Начало года	Окончание года	
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен следующими мероприятиями:

- мероприятиями из учебно-тематического плана программы;
- мероприятиями, посвященными историческим и знаменательным событиям;
- традиционными мероприятиями детского объединения и мероприятиями на уровне учреждения и города в которых принимает участие детское объединение.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Формы проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	От маленьких стартов к большим победам	октябрь	Соревнования по функциональной подготовке на уровне детского объединения	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения
2	Учебно-тренировочные сборы. Акция «Письмо солдату»	январь	Учебно-тренировочные сборы акция	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
2	Выезд на экскурсию в Малые Корелы	Март -апрель	Экскурсия	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения
	Сдача норм ГТО	февраль	Всероссийское мероприятие по выполнению нормативов	Документы о выполнении норматива, фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения
3	Поход выходного дня	май	Поход на уровне коллектива	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения

3. Учебный план программы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Теоретическая подготовка	2	2	
3.	Инструктаж по технике безопасности	4	2	2
4.	Упражнения с использованием инвентаря	14	-	14
5.	ОФП: - круговая тренировка на тренажёрах - «Табата» - «Учи дэши» - уупражнения на растяжку	10 10 4 4	-	10 10 4 4
6.	Игровая тренировка, эстафеты	4	-	4
7.	Мероприятия (поход, экскурсия)	8	-	8
8.	Контрольное тестирование, аттестация	8	-	8
9.	Заключительное занятие	2	1	1
	Итого:	72	7	65

4. Учебно-тематический план

1 полугодие

№	Тема занятия в соответствии с дополнительной образовательной программой	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Все-го	Тео-рия	Прак-тика	
1	Вводное. Инструктаж по т/б, правила поведения в зале.	2	2	-	Опрос
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Опрос
3	Тестирование	2		2	Тест
4	Упражнения с использованием инвентаря	2		2	Тест
5	Круговая тренировка на тренажёрах	2		2	Тест
6	«Табата»	2		2	Тест
7	Упражнения с использованием инвентаря	2		2	Тест
8	Круговая тренировка на тренажёрах	2		2	Тест
9	Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Тест
10	Мероприятие	2		2	Тест
11	Круговая тренировка на тренажёрах	2		2	Тест
12	«Табата»	2		2	Тест
13	Игровая тренировка, эстафеты	2		2	Тест
14	Упражнения с использованием инвентаря	2		2	Тест
15	«Учи дэши»	2		2	Тест
16	Упражнения на растяжку	2		2	Тест
17	Проведение промежуточной аттестации по силовым показателям	2		2	Тест
	Итого	34	5	29	

2 полугодие

1	Мероприятие	2		2	Тест
2	Мероприятие	2		2	Тест
3	Тестирование	2		2	Тест
4	Упражнения с использованием инвентаря	2		2	Тест
5	«Табата»	2		2	Тест
6	Круговая тренировка на тренажёрах	2		2	Тест
7	Упражнения с использованием инвентаря	2		2	Тест
8	«Табата»	2		2	Тест
9	Эстафеты	2		2	Тест
10	«Учи дэши»	2		2	Тест
11	Упражнения на растяжку	2		2	Тест
12	Инструктаж по т/б	2	1	1	Тест
13	Мероприятие	2		2	Тест
14	Круговая тренировка на тренажёрах	2		2	Тест
15	Упражнения с использованием инвентаря	2		2	Тест
16	«Табата»	2		2	Тест

17	Упражнения с использованием инвентаря	2		2	Тест
18	Тестирование	2		2	Тест
25	Заключительное занятие. Подведение итогов.	2	1	1	Тест
	Итого	38	2	36	

5.Содержание программы

Вводное занятие «Введение в программу «Карате Киокусинкай (физическая подготовка)»

Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности. Краткая история стиля Киокусинкай каратэ-до. Этикет додзэ. Инструктаж по правилам поведения во время тренировки. Изучение основных команд.

2. Теоретическая подготовка:

- *основы гигиены, спортивный режим:* получение знаний о роли спорта в укреплении здоровья, повышении успеваемости, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о правильном дыхании во время выполнения физических упражнений. Лекция на тему: «Правила и нормы личной гигиены»: режим дня, рациональное чередование труда и отдыха, уход за кожей и телом, нормальный сон, питание, требование к одежде и обуви;
- *значение физической подготовки:* физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности (умственной или физической). Чередование умственного и физического труда предохраняет нервную систему от переутомления, повышает её работоспособность
- *терминология:* составляется небольшой словарь терминов стиля Киокусин каратэ-до с определением каждого наименования, конкретным пояснением.
- *основы доврачебной помощи, спортивный травматизм:* травмы, встречающиеся в каратэ – это ушибленные раны. *Ушиб* – это повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов. Первая помощь заключается в наложении холода (например, смоченной холодной водой ткани).

Методические рекомендации: Доводить до сведения не с целью запугивания, а как возможность возникновения.

3. Инструктажи по технике безопасности

Проводятся по разработанным инструкциям методическим отделом МАОУ ДО «ДМЦ «Североморец».

4. Упражнения с использованием инвентаря (лапа, скакалка)

Упражнения с использованием инвентаря являются специально-подготовительными. Упражнения со скакалкой улучшают сердечно-сосудистую систему и координацию. Упражнение усложняется по степени освоения (на двух ногах, одной, попеременно, спиной вперёд, в перемещении, с разворотом и т.д.). Упражнения на лапах служат для отработки ударной техники, отдельных технических задач (на точность, скорость перемещения, в комплексе).

Методические рекомендации: Применять только после усвоения пройденного материала.

5.Круговая тренировка на тренажёрах

Упражнения на тренажёрах являются специально-подготовительными. Упражнения на беговой дорожке, велотренажёре улучшают работу сердечно-сосудистой системы. Упражнения на турниках и специальных тренажёрах для пресса позволяют улучшить силу и координацию мышц всего тела. Круговая тренировка позволяет отследить степень физической подготовленности спортсмена, за счёт отслеживания промежутка времени затраченного на выполнение упражнения и количество раз (подходов).

Методические рекомендации: Применять после определённой физической подготовленности

6. «Табата»

Табата – это специально разработанный комплекс упражнений, которые длятся 4 минуты. Длительность выполнения упражнения при максимальной выкладке занимает 20 секунд, после чего 10 секунд спокойного отдыха. Система «Табата» даёт возможность задействовать не только определённые группы мышечной системы, а в целом всё тело.

Методические рекомендации: Строго соблюдать технику методы системы «Табата».

7. «Учи дэши»

С японского языка – это переводится как «живущий в доме учителя». Т.е. человек не только тренируется, но и выполняет всю работу по дому. В тренировочном процессе – это означает, что во время тренировки обучающиеся выполняют максимально большое количество упражнений и повторений. Без определённого отдыха.

8. Упражнения на растяжку

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Активные упражнения: махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем. Пассивные упражнения: движения, выполняемые с помощью партнёра. Пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнёра, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определённого времени (6-9с).

Методические рекомендации: После статических упражнений необходимо расслабиться, затем повторить упражнения

9. Игровая тренировка, эстафеты.

Необходима для разгрузки эмоционального и мышечного напряжения

Методические рекомендации: Рекомендуется применять после больших физических и психологических нагрузок.

10. Мероприятия

Это может быть поход, экскурсия, соревнование, семинар, квалификационный экзамен в зависимости от плана учебной программы

11. Контрольное тестирование и аттестация.

Построение учебно-тренировочного процесса не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств и технической подготовленности спортсмена. Экзамен проходит по строго регламентирующей программе. Экзамен является квалификационным, присваивается ученическая степень (кю).

Методические рекомендации: Рекомендовано в первый год обучения допускать до сдачи квалификационных нормативов только хорошо подготовленных детей, чтобы не возникло разочарования

12. Заключительное занятие.

Подведение итогов учебного года.

6.Календарный учебный график

№	ме- сяц	Форма за- нятий	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе- ния	Формы контроля
1	9	Учебное занятие	2	Вводное. Инструктаж по т/б, правила по- ведения в зале.	Каб.№1	Опрос
2	9	Учебное занятие	2	Теоретическое занятие. Основы гигиены	Каб.№1	Опрос
3	9	тренировка	2	Тестирование	Каб.№1	Тест
4	9	тренировка	2	Упражнения с использованием инвентаря	Каб.№1	Тест
5	10	тренировка	2	Круговая тренировка на тренажёрах	Каб.№1	Тест
6	10	тренировка	2	«Табата»	Каб.№1	Тест
7	10	тренировка	2	Упражнения с использованием инвентаря	Каб.№1	Тест
8	10	тренировка	2	Круговая тренировка на тренажёрах	Каб.№1	Тест
9	10	Учебное занятие	2	Инструктаж по технике безопасности	Каб.№1	Опрос
10	11	Поход	2	Мероприятие	город	Тест
11	11	тренировка	2	Круговая тренировка на тренажёрах	Каб.№1	Тест
12	11	тренировка	2	«Табата»	Каб.№1	Тест
13	11	тренировка	2	Игровая тренировка, эстафеты	Каб.№1	Тест
14	12	тренировка	2	Упражнения с использованием инвентаря	Каб.№1	Тест
15	12	тренировка	2	«Учи дэши»	Каб.№1	Тест
16	12	тренировка	2	Упражнения на растяжку	Каб.№1	Тест
17	12	тренировка	2	Проведение промежуточной аттестации по силовым показателям	Каб.№1	Тест
18	01	экскурсия	2	Мероприятие	музей	Тест
19	01	семинар	2	Мероприятие	Каб.№1	Тест
20	01	тренировка	2	Тестирование	Каб.№1	Тест
21	01	тренировка	2	Упражнения с использованием инвентаря	Каб.№1	Тест
22	01	тренировка	2	«Табата»	Каб.№1	Тест
23	02	тренировка	2	Круговая тренировка на тренажёрах	Каб.№1	Тест
24	02	тренировка	2	Упражнения с использованием инвентаря	Каб.№1	Тест
25	02	тренировка	2	«Табата»	Каб.№1	Тест
26	02	тренировка	2	Эстафеты	Каб.№1	Тест
27	03	тренировка	2	«Учи дэши»	Каб.№1	Тест
28	03	тренировка	2	Упражнения на растяжку	Каб.№1	Тест
29	03	Учебное занятие	2	Инструктаж по т/б	Каб.№1	Опрос
30	03	семинар	2	Мероприятие	Каб.№1	Тест
31	04	тренировка	2	Круговая тренировка на тренажёрах	Каб.№1	Тест
32	04	тренировка	2	Упражнения с использованием инвентаря	Каб.№1	Тест
33	04	тренировка	2	«Табата»	Каб.№1	Тест
34	04	тренировка	2	Упражнения с использованием инвентаря	Каб.№1	Тест
35	05	тренировка	2	Тестирование	Каб.№1	Тест
36	05	тренировка	2	Игровая, эстафеты	Каб.№1	Тест

37	05	тренировка	2	Упражнения с использованием инвентаря	Каб.№1	Тест
38	05	тренировка	2	«Учи дэши»	Каб.№1	Тест
39	06	тренировка	2	Упражнения на растяжку	Каб.№1	Тест
40	06	тренировка	2	Игровая тренировка, эстафеты	Каб.№1	Тест
41	06	тренировка	2	Тестирование	Каб.№1	Тест
42	06	тренировка	2	Заключительное занятие. Подведение итогов.	Каб.№1	Тест

7. Условия реализации программы

Форма реализации программы: очная. При особых условиях возможны очно-заочная, дистанционная формы реализации.

Условия реализации: оборудованный кабинет (спортивный зал)

В спортивном зале предусмотрены:

1. Татами, турники, зеркало, фитнес тренажеры, беговая дорожка, маты, боксерские груши, спортивный инвентарь;
2. Информационный уголок;
3. Материалы для работы, в т.ч. видеоматериалы, фотоматериалы.

Требования к педагогу, реализующему программу:

1. К образованию и обучению: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

2. Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации. (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года N 652н)

8. Учебно-методическое обеспечение

№	Наименование раздела	Основные способы форм работы с детьми	Дидактический материал и технические ср-ва обучения	Ожидаемые результаты
1	Вводное занятие	Форма организации: Групповая. Методы обучения: словесный, наглядный, наблюдения.	Разработанные лекции, литература	Краткое знакомство с программой
2	Теоретическая подготовка	Форма организации: Групповая. Методы обучения: словесный, наглядный, наблюдения.	Специальная литература, методические пособия по психологии, кумитэ	Формирование основ теоретической подготовки по технике боя
3	Инструктаж по т/б	Форма организации: Групповая. Методы обучения: словесный, наглядный, наблюдения.	Разработанные лекции, специальная литература	Формирование зун в экстремальных ситуациях
4	ОФП	Форма организации: Групповая, парная, индивидуальная. Методы обучения: словесный, наглядный, наблюдения, конкретных дел.	Разработанный специалистами методический материал по развитию общей физической подготовки.	Повышение ОФП
5	Игровая тренировка, эстафеты	Форма организации: Групповая, парная, индивидуальная. Методы обучения: словесный, наблюдения, конкретных дел,	Использование видеоаппаратуры для просмотра видео (участия в соревнованиях)	Результативное участие в соревновании. Самооценка участия.
6	Мероприятия (поход, экскурсия)	Форма организации: Групповая. Методы обучения: словесный, наглядный, наблюдения, конкретных дел, метод игры	Материал по изучению тематики похода, экскурсии.	Открытие новых качеств у обучающихся (в неформальной обстановке)
7	Контрольное тестирование, аттестация	Форма организации: Групповая, индивидуальная. Методы обучения: словесный, наглядный, наблюдения,	Квалификационные нормативы, тесты, наглядные пособия	Сдача квалификационных нормативов (тестов)
8	Заключительное занятие	Форма организации: Групповая. Методы обучения: словесный, наглядный,	Разработанные лекции, литература, наглядные пособия	Усвоение материала. Усвоение домашнего задания

9.Список информационных ресурсов

Нормативно – правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение 678-р от 31.03.2022 г.);
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
5. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Уставом муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детский морской центр «Североморец»;
7. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАОУДО «ДМЦ «Североморец» от 01 сентября 2023 года №423.

Для родителей:

1. Киокусинкай. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования.- М., 2016 Линдер И., Фомин В. Диалог о боевых искусствах востока. – М.: Мол. гвардия, 1998. – 363 с.
2. Методические рекомендации ведущих мастеров и специалистов отечественной школы Киокушинкай/Под. ред. А.И. Танюшкина, В.П. Фомина, О.В. Игнатова.- СПб., 2001-56 с.
3. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. – М.: ФАИР-ПРЕСС., 2004. – 400 с.
4. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (оборонно-спортивные кружки). – М.: Просвещение, 1992.
5. Попова В.А. О тонкостях, секретах и новейших методиках в подготовке бойца//ОСУ. – 2014. - №1, - С. 44 – 45.
6. Санкт – Петербургская Федерация Ояма киокушинкай каратэ-до. Официальная Экзаменационная программа. – СПб., 2000. – 24с.

СПИСОК ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Система подготовки в Киокушинкай каратэ-до//Сэйкен. – 2015. - №3, - С. 25 – 37.
2. Система подготовки в Киокушинкай каратэ-до//Сэйкен. – 2015. - №4, - С. 64 – 68.
3. Система подготовки в Киокушинкай каратэ-до//Сэйкен. – 2015. - №5, - С. 30 – 36.
4. Система подготовки в Киокушинкай каратэ-до//Сэйкен. – 2015. - №6, - С. 112 – 115.

Нормативы физической подготовленности для сдачи на 11 кю:

15 отжиманий на сэйкен; 20 подъёмов туловища (руки за головой в «замке»); 15 выпрыгиваний из положения «присед»; 2 минуты удар ногами хидза гери (кондиция).

Нормативы физической подготовленности для сдачи на 10 кю:

25 отжиманий на сэйкен; 30 подъёмов туловища (руки за головой в «замке»); 25 выпрыгиваний из положения «присед»; 3 минуты удар ногами кин гери (кондиция).

Нормативы физической подготовленности для сдачи на 9 кю:

30 отжиманий на сэйкен; 35 подъёмов туловища (руки за головой в «замке»); 30 выпрыгиваний из положения «присед»; 4 минуты удар ногами мае гери чюдан (кондиция).

Нормативы физической подготовленности для сдачи на 8 кю:

6 минут удар ногами мае гери дзёдан (кондиция); 35 отжиманий на сэйкен; 40 подъёмов туловища (руки за головой в «замке»); 35 выпрыгиваний из положения «присед».

Нормативы физической подготовленности для сдачи на 7 кю:

Мае кеаге из дзенкуцу дачи на месте и в перемещении по 2 минуты, ёко кеаге из дзенкуцу дачи на месте и в перемещении по 2 минуты – удары ногами (кондиция); 40 отжиманий на сэйкен; 45 подъёмов туловища (руки за головой в «замке»); 40 выпрыгиваний из положения «присед».

Нормативы физической подготовленности для сдачи на 6 кю:

Гедан маваши гери в перемещении 5 минут, ёко гери чюдан на месте 5 минут – удары ногами (кондиция); 45 отжиманий на сэйкен; 50 подъёмов туловища (руки за головой в «замке»); 45 выпрыгиваний из положения «присед».

Нормативы физической подготовленности для сдачи на 5 кю:

Чюдан маваши гери на месте 6 минут, уширо гери чюдан в перемещении 6 минут – удары ногами (кондиция); 50 отжиманий на сэйкен; 55 подъёмов туловища (руки за головой в «замке»); 55 выпрыгиваний из положения «присед»; 1 минута стойка на руках (с партнёром).

Нормативы физической подготовленности для сдачи на 4 кю:

Дзёдан маваши гери на месте 7 минут, дзёдан маваши гери + дзёдан ёко гери + дзёдан уширо гери в перемещении 7 минут – удары ногами (кондиция); 55

отжиманий на сэйкен; 60 подъёмов туловища (руки за головой в «замке»); 55 выпрыгиваний из положения «присед»; 1,5 минуты стойка на руках (с партнёром).



Приложение 2

Результаты тестовых упражнений 20 - 20 гг.

Ф.И. ребёнка _____

Кю имеет _____

тестовое упражнение	результат (сентябрь)	результат (январь)	результат (май)
Подтягивания			
Отжимания			
Подъём корпуса за 45 секунд (упражнение на пресс)			
Челночный бег 10х10м			
Гибкость			
Прыжок в длину с места			