

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Спортивная школа "Фаворит"

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от 30.08.2023



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Фаворит»
Э.Ю. Виноградов
08 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«киокусинкай»**

Возраст обучающихся: 8-13 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый
Группа № - 1
Группа № - 2

Разработчик программы:
*методист МБУ ДО СШ «Фаворит»
Добринец А.И.;
тренер-преподаватель МБУ ДО СШ «Фаворит»
Хайруллин Р.*
Реализует программу:
*тренер-преподаватель МБУ ДО СШ «Фаворит»
Хайруллин Р.Р.*

г. Ульяновск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	
Error! Bookmark not defined.	
1.1. Пояснительная записка	
Error! Bookmark not defined.	
1.2. Цель и задачи программы	
Error! Bookmark not defined.	
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
1.4. Учебно-тематический план	7
2. Содержание учебно-тематического плана	8
2.1. Теоретическая подготовка	8
2.2. Общая физическая подготовка	10
2.3. Специальная физическая подготовка	14
2.4. Техничко-тактическая подготовка	17
2.5. Применения восстановительных средств	19
2.6. Психологическая подготовка	19
2.7. Участие в соревнованиях	22
2.8. Требования к технике безопасности	23
3. Комплекс организационно-педагогических условий	24
3.1. Материально-технические условия реализации Программы	24
3.2. Формы контроля	25
3.3. Оценочные материалы	26
3.4. Методическое обеспечение программы	28
3.5. Кадровые условия реализации Программы	29
3.6. Воспитательный компонент	30
4. Информационно-методические условия реализации Программы	32
4.1. Список литературных источников	32
4.2. Интернет-ресурсы	33

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «киокусинкай» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МБУ ДО СШ "Фаворит";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБУ ДО СШ "Фаворит";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО СШ "Фаворит";

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Вовлечение детей в различные спортивные секции, объединения формирует у них позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности. Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Отличительные особенности программы:

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной

деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ вида спорта «киокусинкай» разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания общефизической подготовки с разучиванием элементов вида спорта кюкусинкай;

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовки;

- принцип вариативности предусматривает подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Новизна программы:

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программа ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей в возрасте 8-13 лет.

Возраст характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи. Начинает развиваться произвольное внимание. Происходит развитие произвольной зрительной и слуховой памяти. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов. Более высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и начинает развиваться логическое мышление, что способствует формированию способности ребенка выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего

мира, формированию способности сравнения, обобщения, классификации. Идет развитие творческого воображения, этому способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений.

Уровень освоения программы: - стартовый

Наполняемость группы: 12-20 чел.

Объем программы: - 276 часов (46 недель в год).

Срок освоения программы: - 1 год

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа).

Форма(ы) обучения: - очная

Особенности организации образовательного процесса:

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Целью данной программы создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить технике выполнения упражнений по ОФП и СФП
- обучить первоначальным приёмам техники по избранному виду спорта;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- сформировать интерес к занятию избранным видом спорта;
- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия избранным видом спорта;
- воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владение умениями и навыками применять технические и тактические приемы в избранном виде спорта.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор

поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

1.4. Учебно-тематический план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «киокусинкай» рассчитывается на 46 недель в год.

Учебный процесс реализуется в соответствии с годовым учебным планом. (для обеспечения непрерывности учебного процесса предусматривается самостоятельная подготовка).

При включении в учебный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом.

Продолжительность одного учебного занятия составляет не более двух часов;

В часовой объем учебного занятия входят такие виды подготовки как: физическая, теоретическая, психологическая подготовка, практические занятия по специальной подготовке, восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися общеобразовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимые спортивными организациями.

В течении и по завершению учебного года обучающиеся проходят тестирование где будет отражаться уровень подготовленности посредством сдачи контрольных нормативов по видам подготовки, а также результатов выступления в спортивных соревнованиях.

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Всего за год
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	14	9	11	10	11	9	10	11	10	12	5	112
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	75
3.	Техническая подготовка (час.)	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	60

4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
5.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	3
7.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	0	2	0	0	0	1	0	0	1	0	2	6	
Итого:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16	276	

2. Содержание учебно-тематического плана

2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания имеют целевую направленность, вырабатывают у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут быть внесены коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей).
2. Краткий обзор развития киокусинкай в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники киокусинкай и методики обучения каратистов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут, час)	Сроки проведения	Краткое содержание
Инструктаж по технике безопасности.	0,30	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий, в транспорте. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятий, на соревнованиях. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электронными устройствами и эл.оборудованием. Правила обращения с огнём.
История возникновения вида спорта и его развитие	0,30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,30	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных, умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены при занятиях спортом, на спортивных объектах, занятиях на спортивных тренажёрах и другом оборудовании, правилам пользования спортивным инвентарём.
Закаливание организма	0,30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	0,30	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	3	В течении и года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2,30	март, апрель	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Антидопинговые правила	0,30	июнь	Как появился допинг. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей. Как повысить результаты без допинга. Что еще помогает успехам в спорте. Честный спорт как результат договоренности.
Режим дня и питание обучающихся	0,30	июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,30	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе отбора и спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации. На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями.

Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры–упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Проводятся спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировки являются, игровой, повторный, круговой, соревновательный.

Основу деятельности в киокусинкай представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

Координационные упражнения объединяют технику и тактику киокусинкай. Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия в паре: физических и психических.

Средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества.

Подготовительные упражнения подразделяются на обще-подготовительные и специально-подготовительные. Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки. Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в подготовительной части происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В основной части тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из

шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Доклад дежурного.

Р а з м и н к а . Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, на татами, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине и т.д. Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения с утяжелителями. Упражнения с гантелями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, повороты, наклоны. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения на г и м на с т и че с к о й стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рей-па уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге,

отставляя ее возможно дальше от стенки. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Обще-подготовительные упражнения для ОФП. Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перебаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения со скакалкой. Обще-подготовительные упражнения. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по

восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением влево, вправо и

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед.

2.3. Специально физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретного вида спорта, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах спортивно-оздоровительном этапе, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в Киокусинкай.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения. Для обеспечения подготовки к основной деятельности каратиста предназначены вспомогательные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на лапах: удары ногами в верхний, средний и нижний уровни, из удары руками (одиночные и серии), комбинации ударов руками и ногами с акцентом на разных уровнях. Упражнения в само-страховке: перекаты в

группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу-приседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и ударов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и ударов с партнером с касанием и без касания партнера. Упражнения с партнером: набивка бедра, набивка корпуса, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи, чувствовать дистанцию.

Номера заданий для игр в касания:

№ п/п Место касания Способы касания руками Любой Правойлевой Обеими

1. Затылок 1 11 12 31
2. Спина 2 13 14 32
3. Поясница 3 15 16 33
4. Передняя часть живота 4 17 18 34
5. Левая часть живота 5 19 20 35
6. Левая подмышечная впадина 6 21 22 36
7. Левое плечо 7 23 24 37
8. Правая часть живота 8 25 26 38
9. Правая подмышечная впадина 9 27 28 39
10. Правое плечо 10 29 30 40

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых каратисту, огромно. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать дистанцию, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, а боец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра, получает штрафные очки. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов тактики.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил: Соревнования проводятся на татами, площадках с очерченным кругом 4х4 м.

В соревнованиях участвуют все ученики.

Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя

Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала. Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, используя различную тактическую схему, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

Защита нападение.

Атака только руками, атака только ногами. (наоборот)

Атака руками по корпусу + ногами в голову

Атака руками по корпусу + ногами по корпусу

Атака руками по корпусу + ногами по бедру

Ближний бой (клинч) колени

Выход из ближнего боя с атакой в голову и наоборот

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 1 мин. Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната. Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

2.4. Техничко-тактическая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе каратэ с привязкой к технической его части и поэтапной сдаче экзаменов на присвоение соответствующих уровню подготовки КЮ. Юный каратист за период обучения в спортивно-оздоровительных группах обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений. Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

Основы техники: Стойки (-дати) – дзенькуцу-дати, кокуцу-дати, кибя-дати, санчин-дати. Передвижения (идо-гэйко) – с ударами руками (ое-цки, гяку-цки), с

блоком (дзедан-укэ, учэ-укэ, гедан-барай, сото-укэ) комбинация ударов (гяку-цки) с блоком. Удары ногами, на месте, в передвижении вперед, назад, по кругу. Комбинации ударов ногами и ударами руками, в стойке, в передвижении. Падения, нырки, уклоны. Страховка и самостраховка. Оказание первой помощи при травме. Положения и перемещения каратиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на носках) жесткая устойчивая позиция (укоренение) или постоянное движение (танцующий шаг), по отношению к противнику – движение вперед и в стороны (резать углы), движение назад и в стороны по кругу (вытягивать на себя, работать вторым номером). Сближение с партнером с ударами, отшагивание с ударами. Усилия каратиста, направленное на сбитие дыхания и нарушение равновесия противника Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения ударов руками, ногами, комбинаций посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контратак. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Удары руками – (Цки)

1. Прямой удар передней рукой – (Ое Цки)
2. Прямой удар задней рукой – (Гяку Цки)
3. Удар рукой в живот – (Шито Цки)
4. Боковой удар – (Кагэ Цки)
5. Удар тыльной стороной кулака – (Уракен Учи)
6. Удар ребром ладони – (Сюто Учи)
7. Удар «Рука молот» – (Тэцуи Учи)
8. Удар внутренним ребром ладони – (Хайто)

Удары ногами – (Гэри)

1. Прямой удар ногой – (Маэ Гэри)
2. Удар ногой в сторону – (Йоко Гэри)
3. Удар ногой назад – (Уширо Гэри)
4. Круговой удар – (Маваши Гэри)
5. Удар ногой с разворота через спину – (Уширо мавашу Гэри)
6. Удар ногой сверху вниз пяткой – (Ароши Кэгато Гэри)

Самооборона Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики: Использование сковывающих, опережающих, сбивающих дыхание действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения эффективных атак.

Тактика ведения поединка:

Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)

Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера

Проведение поединка по формуле 2 минуты 1 минута отдыха, 2 минуты. Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать).

Тактика участия в соревнованиях: Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

2.5. Применения восстановительных средств.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: а) психологические; б) педагогические; в) гигиенические; г) медико-биологические. Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов. Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог. Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д. Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

2.6. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Содержание конкретных средств и методов:

По цели применения средства и методы психической подготовки:

- мобилизующие;
- коррегирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);

- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные; постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки

«успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), соревнованиях.

2.7. Участие в соревнованиях

Требования к участию, в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «киокусинкай»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам общеобразовательной общеразвивающей программы.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки;

- главные соревнования, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

План участия в спортивных мероприятиях

Виды спортивных соревнований	Статус спортивных соревнований	Наименование соревнований	Дата проведения (месяц)
Контрольные	Внутришкольные, межшкольные	1	октябрь
	Муниципальные	1	ноябрь
	Региональные		
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:	2	
Отборочные	Внутришкольные, межшкольные	1	апрель
	Муниципальные	1	декабрь
	Региональные		
	Межрегиональные, ПФО		
	Всероссийские		
	Всего:	2	
Основные	Муниципальные		
	Региональные	1	февраль
	Межрегиональные, ПФО		
	Всероссийские		
	Европа		
	Мира		
	Всего:	1	
Итого:		5	

2.8. Требования к технике безопасности

Общие требования:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий по виду спорта;
- при проведении учебных занятий соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха;
- при участии в соревнованиях соблюдать правила их проведения.

Требования охраны труда перед началом занятий:

- проверить исправность инвентаря и оборудования;
- проверить подготовленность мест проведения занятий;
- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме;
- отметить всех присутствующих обучающихся по списку;
- провести инструктаж с обучающимися по выполнению плана и хода занятий;
- надеть спортивную форму и обувь, соответствующую погодным условиям и месту проведения занятий (улица, зал, полигон и пр.).

Требования охраны труда во время занятий:

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- прекращать занятия на открытой местности или принимать меры к охране здоровья спортсменов при резком изменении погоды;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи;

Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.

Требования охраны труда по окончании занятий:

- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму и обувь;
- тщательно вымыть руки с мылом, при необходимости принять душ;
- проверить по списку наличие всех обучающихся.

Работа со спортивным и специальным оборудованием.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

Оказание первой доврачебной помощи.

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапы боксерские	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7.	Мешок боксерский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

3.2. Формы контроля

Формы контроля Программы контроля для выявления предметных и метапредметных результатов: соревнования и турниры, сдача нормативов.

Формы контроля формы для выявления личностных качеств: наблюдение, беседа, опросы, анкетирование, тестирование.

Особенности организации контроля:

- входной контроль проводится с целью определения уровня знаний, умений, навыков обучающихся, а также их потенциала к развитию;
- промежуточный контроль проводится 1-2 раза в течении учебного года в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке (тестирования), учебных соревнований, опросов бесед, тестов;
- итоговый контроль проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, учебных соревнований.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; опросы, подвижные и спортивные игры; просмотр соревнований.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний, обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование, беседа или устный опрос;
- участие в учебных соревнованиях.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

3.3. Оценочные материалы.

Теоретическая подготовка		
№ п/п	Название темы	Вид контроля

1.	История возникновения вида спорта и его развитие: - зарождение и развитие вида спорта; - автобиографии выдающихся спортсменов; - чемпионы и призеры Олимпийских игр.	
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека: - понятие о физической культуре и спорте; - формы физической культуры; - физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.	
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: - гигиена и санитария, уход за телом, полостью рта и зубами; - гигиенические требования к одежде и обуви; - соблюдение гигиены на спортивных объектах.	Опрос, беседа
4.	Закаливание организма: - основные правила закаливания; - закаливание воздухом, водой, солнцем; - закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	Оценивается: удовлетворительно, хорошо, отлично.
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: - технические элементы вида спорта и техника их выполнения.	
8.	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в жизнедеятельности; - рациональное, сбалансированное питание.	
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: - правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Технико-тактическая подготовка		
Выполнения упражнений.		Техника выполнения упражнений без ошибок в % (для зачета)
<ul style="list-style-type: none"> • Базовые стойки. • Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. • Передвижение в базовых стойках. • Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя). 		50

<ul style="list-style-type: none"> • Боевая стойка каратиста. • Передвижение в боевых стойках. • В передвижении выполнение базовой программной техники. • Техника ударов, защит и контрударов: <ul style="list-style-type: none"> – удары на месте; – удары в движении; – удары на месте по воздуху; – удары в движении по воздуху; – приемы защиты на месте без партера; – приемы защиты на месте с партером; – приемы защиты в движении; – приемы защиты в движении без партера; – приемы защиты в движении с партером; – одиночные удары по тяжелому мешку. 	
---	--

Общая физическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
Оценивается: выполнил - не выполнил.						

3.4. Методическое обеспечение программы

Основными критериями отбора материала при составлении программы является ее культурная значимость, актуальность, воспитательная ценность.

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие виды методической продукции:

- справочные материалы, контрольные нормативы по общей физической подготовке и специально физической подготовке;
- материалы для проведения по определённым темам программы бесед, обсуждений;
- методические рекомендации по проведению тренировочных заданий; информационно-методическая литература спортивной тематики.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- картинный или картинно-динамический - иллюстрации, фото и видео материалы;
- дидактические пособия - карточки с заданиями, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания;
- книги, журналы, брошюры;
- запланированные мероприятия по проведению мастер-классов, показательных выступлений и т.п.

3.5. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих обучение, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники участвующие в реализации программ дополнительного образования в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта.

- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта.

Формы повышения квалификации:

- краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов.

- курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов.

- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов.

- дистанционные курсы повышения квалификации;

- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;

- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).

- участие в работе областных, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений.

- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства.

- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников спортивной школы является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

3.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы - личностное развитие обучающихся, а также удовлетворение образовательных потребностей обучающихся, проведение игровой деятельности, приглашение для бесед знаменитых спортсменов и других известных людей, воспитание чувства товарищества, волевых качеств; чувства патриотизма и любви к Родине.

Задачи:

- прививать интерес к занятиям физической культурой и видом спорта;

- воспитывать смелость, волю, решительность;

- прививать чувства коллективизма, ответственности.

План воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	Апрель, Июнь, Июль
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

4. Информационно-методические условия реализации Программы

4.1. Список литературных источников:

1. Белов, М.С. Продолжительность боевых схваток на соревнованиях по киокусинкай карате высокого класса / М.С. Белов // Теория и практика физ. культуры: Тренер : журн. в журн. - 2018. - № 6. - С. 64.
2. Боевые искусства мира / сост. И.И. Горевалов. Йошкар-Ола, 1994; 1. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.Н. «Восстановительные процессы в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Воробьев А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». – М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Гилби Д. Секреты боевых искусств мира. Рига, 1991;
6. Головин, А.А. Воспитание подростков средствами каратэ кекусинкай: оздоровительная, духовно-волевая и духовно-нравственная составляющая тренировок = Parenting teenagers by karate kyokushinkai means health, psychological, volitional and moralethical component of training // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 5 (159). - С. 50-58
7. Голубев В.Н. Управление двигательной активностью при экстремальных состояниях. – Л., 1987;
8. Кравченко В. Всё о питании. Рига. 2001.
9. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
10. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
11. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: наука побеждать». - М.: Астрель: АСТ, 2004.
12. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под общей ред. В.П. Коркина. – М. «физическая культура и спорт». 1981;
13. Спортивные и подвижные игры. Сборник статей под общей ред. Ю.И. Портных. – М. «Физическая культура и спорт». 1984;
14. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: философия, теория, практика. – Екатеринбург, «Издательство Уральского университета». 2003;

Научно-методическая литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 – Физ. культура / Г. П. Виноградов. - М.: Сов. спорт, 2009. - 328 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С.Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
5. Зинкевич Д.А. Базовые основы силовой подготовки: учеб. пособие для студентов по направлению «Физическая культура» / Д.А. Зинкевич. – Челябинск, 2011. – 210с.
6. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
8. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
10. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
11. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
3. «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554;
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от «15.11.2022г. № 989».
6. Правила вида спорта «киокусинкай», утверждённый Минспортом Российской Федерации».

4.2. Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. www.rusada.ru Официальный интернет-сайт РУСАДА;
3. www.wada-ama.org Официальный интернет-сайт ВАДА;
4. <http://lib.sportedu.ru> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;
5. www.rossport.ru Федеральное агентство по физической культуре и спорту;
6. www.olympic.ru Олимпийский комитет России;
7. Официальный интернет-сайт Ассоциации Киокусинкай России (<http://akr.rsbi.ru/>).
8. Официальный сайт Федерации Киокусинкайкан России (<http://www.iko-fkr.ru/>)
9. Официальный сайт Российской Национальной Федерации Киокушинкай каратэдо (<http://www.rnfkk.ru/>)
10. Официальный сайт Федерации Кёкусин-кан каратэ-до России (<http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp/>)
11. Официальный сайт Федерации Кекусинкай России (<http://www.fkrussia.ru/>)

Информация для карточки в «навигаторе»

Полное название: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "киокусинкай".

Публичное название: «Киокусинкай».

Краткое описание:

Программа направлена на развития общефизических качеств с элементами вида спорта «киокусинкай».