

муниципальное учреждение
дополнительного образования
Нагорьевский центр детского творчества

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «16» мая 2023г.



Утверждаю
Директор МУ ДО
Нагорьевский ЦДТ
М.А. Воробьева
от «16» мая 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
физкультурно-спортивной направленности
«Киокусинкай каратэ-до»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель: педагог
дополнительного
образования Беляев
Алексей Александрович

Городской округ город Переславль-Залесский
село Нагорье, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ-до (от япон. «путь пустой руки») – искусство ведения рукопашного боя, зародившееся на древнем Востоке и основанное на ударах руками и ногами.

Киокусинкай (от япон. «общество абсолютной истины», «предельная реальность») – контактный стиль каратэ, предполагающий спортивные поединки при полном контакте соперников без защитного снаряжения.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Киокусинкай каратэ-до» (далее – программа) представляет собой модель организации образовательного процесса, ориентированного на физическое развитие обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей в процессе занятий данным видом восточных единоборств.

Программа разработана в муниципальном учреждении дополнительного образования Нагорьевском центре детского творчества (сокр. МУ ДО Нагорьевский ЦДТ) согласно требованиям основных нормативно-правовых документов федерального уровня [12-16] и рекомендациям федерального и регионального уровня по разработке дополнительных общеобразовательных программ в условиях перехода на персонифицированное дополнительное образование.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, так как киокусинкай каратэ-до как один из видов восточных единоборств входит в систему физического воспитания: развивает физические данные, укрепляет все группы мышц, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела.

Актуальность программы подтверждается

- объективной заинтересованностью со стороны обучающихся и их родителей, являющихся заказчиками дополнительных образовательных услуг,
- многолетним богатым опытом преподавания киокусинкай каратэ-до в учреждениях спорта и дополнительного образования, берущим свое начало в советской школе восточных единоборств,
- результатами различных медицинских, психологических, педагогических исследований, определяющих киокусинкай каратэ-до инструментом сохранения и укрепления физического и психологического здоровья.

Вид программы: модифицированная. Программа разработана на основании методических разработок и пособий ведущих мастеров и специалистов советской школы киокусинкай каратэ-до [6].

Отличительные особенности программы от уже существующих в области обучения киокусинкай каратэ-до заключаются в том, что:

– углубляются знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий каратэ для будущей трудовой деятельности и службы в армии;

– расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Возрастная категория обучающихся: младший (7-9 лет), средний (10-12 лет), подростковый (13-15 лет) и юношеский (16-17 лет) школьный возраст.

Цель программы: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности киокусинкай каратэ-до для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

– познакомить с основами киокусинкай каратэ-до (терминологией, техниками, тактиками, нормативами, особенностями проведения тренировок/соревнований);

– развивать навыки владения техниками киокусинкай каратэ-до;

– формировать морально-волевые качества.

Основу разработки содержания программы и организации занятий составляют следующие **принципы:**

– принцип индивидуальности: предполагает развитие обучающихся в соответствии с их индивидуальными возможностями и интересами;

– принцип разновозрастного единства: предполагает тесное сотрудничество обучающихся разных возрастов и педагогов (тренеров) в совместной деятельности;

– принцип непрерывности, преемственности и системности: предполагает усвоение изучаемого материала «от простого к сложному», установление логики построения образовательного процесса как по «вертикали» (между разными модулями), так и по «горизонтали» (между разными формами обучения), поддержание связей между ранее приобретенным и новым опытом;

– принцип результативности: предполагает повышение самооценки личности обучающихся, порождает чувства удовлетворения деятельностью, веры в свои возможности;

– принцип сознательности и активности: предполагает осмысливание упражнений и способов их решения, познание закономерностей движений позволяют обучающимся самостоятельно добиваться правильного выполнения движений, творческого их совершенствования;

– принцип достаточности: предполагает создание системы знаний, достаточной для выявления достигнутого уровня развития обучающихся, способствующей их переходу на более глубокий уровень развития или создающей заметные предпосылки для такого перехода.

География реализации программы: муниципальное общеобразовательное учреждение Дубковская средняя школа (сокр. – МОУ

Дубковская СШ), Ярославская область, Переславский район, поселок Дубки, ул. Клубная, д. 1 А.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим реализации программы: 144 часа.

Особенности комплектования групп:

- наполняемость группы 12-25 человек;
- набор обучающихся производится по их желанию без гендерных ограничений (мальчики и девочки) без предварительного конкурсного отбора при условии прохождения медицинского отбора и при наличии допуска (медицинской справки) к спортивно-физкультурным занятиям.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- обучающиеся будут знать терминологию, технику, тактики, нормативы, особенности проведения тренировок/соревнований киокусинкай каратэ-до;
- обучающиеся приобретут навыки владения техниками киокусинкай каратэ-до;
- у обучающихся будут формироваться морально-волевые качества (дисциплинированность, настойчивость, смелость, решительность, доброжелательность, владение своими эмоциями).

Аттестация: итоговая (квалификационный экзамен).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теори я	практ ика
	Вводное занятие	1	1	-
	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
1.	Теоретическая подготовка	5	5	-
2.	Психологическая подготовка	7	2	5
3.	Базовая техника каратэ (кихон)	14	2	12
4.	Формальная техника каратэ (ката)	16	2	14
5.	Специальная техника каратэ (тамэсивари)	8	1	7
6.	Технико-тактическая подготовка (нападение)	14	2	12
7.	Технико-тактическая подготовка (защита)	14	2	12
8.	Общая физическая подготовка	24	-	24
9.	Специальная физическая подготовка	24	-	24
10.	Подготовка к квалификационным экзаменам и соревнованиям	15	5	10
	ИТОГО	144	24	120

Календарный учебный график

Дата	Дата	Кол-во	Кол-во	Место	Режим занятий
------	------	--------	--------	-------	---------------

начала	окончания	учебны х недель	часов в год	проведения	
1 сентября	31 мая	36	144	МОУ Дубковская СШ	2 раза в неделю по 2 часа с перерывом

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие. Цели из задачи дополнительного образования. История киокусинкай каратэ-до. Особенности любительского и спортивного киокусинкай каратэ-до. Основные требования к обучающимся на занятиях киокусинкай каратэ-до. Правила поведения в спортивном зале, на улице, на соревнованиях и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности во время проведения квалификационных экзаменов. Требования безопасности во время проведения соревнований.

Тема 1. Теоретическая подготовка

Методика тренировки. Основные принципы тренировочного процесса: параметры тренировочных нагрузок, объём средств общей и специальной физической подготовки, содержание технико-тактической подготовки. Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль (дневник самоконтроля), объективные данные своего состояния (рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение), строение тела человека, расположение болевых точек и способы воздействия на них, показания и противопоказания к занятиям киокусинкай каратэ-до.

Тема 2. Психологическая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств: повышение самомнения, улучшение способностей и достижение высоких результатов, контроль над своими действиями и поступками, повышение статуса, расширение социальных связей, повышение стрессоустойчивости.

Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах), кувырки вперёд, назад, в сторону, с предметов различной высоты, кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.

Упражнения для воспитания настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели; достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия; проведение поединков с односторонним сопротивлением; проведение поединков с более опытным соперником.

Упражнения для воспитания решительности: выполнение режима дня; проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнований; проведение боёв на проведение контрприемов; проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение положения, с последующим разбором ошибок.

Упражнения для воспитания инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники тактики; проведение разминки по заданию тренера; проведение поединков с менее подготовленными соперниками; проведение поединков с задачей достижения наивысших показателей объема разносторонности и эффективности техники.

Упражнения для воспитания нравственности: поведение в школе, дома, в других общественных местах; стремление как можно лучше выполнять порученное дело; решительно пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей; воспитание аккуратности и опрятности; оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Тема 3. Базовая техника каратэ (кихон)

Основы техники. Основные понятия о видах стоек, ударах руками и ногами, блоках руками и ногами, перемещений, атакующих и защитных действиях, контрприёмах, комбинациях, контратаках использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции. Характеристика изучаемых технических действий. Классификация техники киокусинкай каратэ-до: удары руками (во все уровни кроме головы, суставов, горла, паха), удары локтями (во все уровни кроме головы, суставов, горла, паха), удары ногами (во все уровни кроме суставов, горла, паха), удары коленями (во все уровни кроме суставов, горла, паха), блоки (защита от всех техник рук и ног, жёсткие, мягкие).

Основы тактики. Простейшие комбинации ударов в направлениях вперед-назад. Переходы в контратакующие действия при защите. Использование техник соперника для атаки. Блокировка основных комбинаций соперника.

Тема 4. Формальная техника каратэ (ката)

Основы техники. Основные понятия о видах формальных упражнениях. Характеристика изучаемых формальных упражнений. Классификация ката киокусинкай каратэ: простейшие базовые ката (Тайкёку соно ичи, Тайкёку соно ни, Тайкёку соно ичи), дополнительные базовые ката (Сокуги тайкёку соно ичи, Сокуги тайкёку соно ни, Сокуги тайкёку соно сан), простые базовые ката (Пинан соно ичи, Пинан соно ни, Пинан соно сан), усложнённые базовые ката

(Пинан соно ён, Пинан соно го, Текки соно ичи, Текки соно ни, Текки соно сан), базовые дыхательные ката (Санчин но ката), усложнённые ката (Янцу, Цуки-но-ката, Сайфа, Гекисай дай, Гекисай шо, Бассай дай). Расшифровка формальных комплексов (бункай): простейшие комбинации ударов в направлениях вперед-назад, переходы в контратакующие действия при защите, использование техник соперника для атаки, блокировка основных комбинаций соперника.

Тема 5. Специальная техника каратэ (тамэсивари)

Основные понятия о видах тамэсивари. Характеристика разбиваемых предметов: хрупкие и пластичные материалы, особенности структуры древесины, зависимость прочности предметов от их размеров и пропорций. Показательные тамэсивари. Спортивные тамэсивари.

Тема 6. Техничко-тактическая подготовка (нападение)

Основные стойки: передняя правая, левая (дзен кутцу-дачи), задняя правая, левая (кокутцу-дачи), фронтальная передняя, правая, левая (киба-дачи), основная боевая стойка правая, левая (камаэтэ), перемещения (скользящим шагом, приставными шагами), основные удары руками (прямые (ой-цуки), боковые (маваши цуки), снизу вверх (шито-цуки), удары локтями, основные удары ногами (прямые (мае-гери), боковые (йоко-гери), круговые (маваши-гери), с разворотом (уширо-маваши), удар сверху пяткой (какато-гери), удары коленями.

Тема 7. Техничко-тактическая подготовка (защита)

Основные блоки: верхний блок (дзёдан-уке), средние блоки (сото-уке и учи-уке), нижний блок (гедан барай), защита ногами. Уходы: с линии атаки под 45°, в сторону с прыжком и спиной вперёд, на месте с переходом в защитную стойку. Уклоны: корпусом на соперника, нырок, с разворотом. Контратаки: опережение на движение корпуса, опережение на руки, опережение на ноги. Клинч: входы на максимально близкую дистанцию, накладки руками.

Тема 8. Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка). Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера). Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка). Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время / лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Тема 9. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения киокусинкай каратэ-до: укрепление тела и ударных поверхностей, упражнения с партнером, упражнения с резиной с использованием отдельных элементов ударной техники.

Подготовительные упражнения: для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств; элементы ударов и блоков, которые предстоит освоить занимающимся.

Подводящие упражнения: перемещения с партнером с ударной техникой, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого действия; основное положение удара из основной техники киокусинкай каратэ-до; детали техники ударов; упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого удара или блока.

Имитационные упражнения: аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении ударов и блоков), многократное выполнение ударов, блоков и перемещений без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Тема 10. Подготовка к квалификационным экзаменам и соревнованиям

Теоретическое занятие: правила проведения экзаменов (соревнований), техника безопасности при проведении экзаменов (соревнований), правила поведения в зале для проведения экзаменов (соревнований).

Общеподготовительное занятие: втягивающие упражнения, базовые развивающее упражнения, базовые стабилизирующее упражнения (шлифовочные упражнения).

Предэкзаменационное (предсоревновательное) занятие: упражнения на совершенствование техники, упражнения при достижении пика формы, упражнения на поддержание формы.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь:

- татами 10*10 или корт для каратэ 10*10;
- мешки боксёрские;
- лапы боксёрские;
- гири, гантели, штанга;
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные;
- секундомер.

Спортивное снаряжение каратиста: чистое кимоно белого цвета.

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Всего, часы	Форма занятия	Методы	Форма подведения итогов
Модуль 1 (64 часа)					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Индивидуальная	Словесный	Опрос
2.	Методика тренировки. Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
3.	Формальная техника каратэ (ката). Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
4.	Врачебный контроль. Специальная техника каратэ (тамэсивари)	2	Индивидуальная	Практический	Соревнования
5.	Базовая техника каратэ (кихон). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
6.	Формальная техника каратэ (ката). Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
7.	Врачебный контроль. Специальная техника каратэ (тамэсивари)	2	Парная	Словесный Практический	Опрос Соревнования
8.	Базовая техника каратэ (кихон). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
9.	Формальная техника каратэ (ката). Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
10.	Психологическая подготовка. Специальная техника каратэ (тамэсивари)	2	Индивидуальная	Практический	Соревнование
11.	Базовая техника каратэ (кихон). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
12.	Формальная техника каратэ (ката). Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ

13.	Подготовка к квалификационным экзаменам. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
14.	Базовая техника каратэ (кихон). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
15.	Формальная техника каратэ (ката). Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
16.	Подготовка к квалификационным экзаменам. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
17.	Базовая техника каратэ (кихон). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
18.	Формальная техника каратэ (ката). Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
19.	Подготовка к квалификационным экзаменам. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
20.	Базовая техника каратэ (кихон). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
21.	Формальная техника каратэ (ката). Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
22.	Подготовка к квалификационным экзаменам. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
23.	Базовая техника каратэ (кихон). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
24.	Технико-тактическая подготовка (защита, нападение)	2	Парная	Практический	Соревнование
25.	Подготовка к квалификационным экзаменам. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
26.	Базовая техника каратэ (кихон). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
27.	Технико-тактическая подготовка (защита, нападение)	2	Парная	Практический	Соревнование
28.	Психологическая подготовка. Специальная техника	2	Индивидуальна	Практический	Соревнование

	каратэ (тамэсивари)		я		
29.	Базовая техника каратэ (кихон). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
30.	Технико-тактическая подготовка (защита, нападение)	2	Парная	Практический	Соревнование
31.	Психологическая подготовка. Специальная техника каратэ (тамэсивари)	2	Индивидуальная	Практический	Соревнование
32.	Базовая техника каратэ (кихон). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
Модуль 2 (80 часов)					
1.	Методика тренировки. Инструктаж по технике безопасности	2	Индивидуальная	Словесный	Опрос
2.	Врачебный контроль. Специальная техника каратэ (тамэсивари)	2	Парная	Словесный Практический	Опрос Соревнование
3.	Базовая техника каратэ (кихон). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
4.	Технико-тактическая подготовка (защита, нападение)	2	Парная	Практический	Соревнование
5.	Психологическая подготовка. Специальная техника каратэ (тамэсивари)	2	Индивидуальная	Практический	Соревнование
6.	Базовая техника каратэ (кихон). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
7.	Технико-тактическая подготовка (защита, нападение)	2	Парная	Практический	Соревнование
8.	Подготовка к квалификационным экзаменам и соревнованиям. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
9.	Базовая техника каратэ (кихон). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
10.	Технико-тактическая подготовка (защита, нападение)	2	Парная	Практический	Соревнование
11.	Подготовка к квалификационным экзаменам и соревнованиям. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ

12.	Базовая техника каратэ (кихон). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
13.	Технико-тактическая подготовка (защита, нападение)	2	Парная	Практический	Соревнование
14.	Подготовка к квалификационным экзаменам и соревнованиям. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
15.	Формальная техника каратэ (ката). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
16.	Технико-тактическая подготовка (защита, нападение)	2	Парная	Практический	Соревнование
17.	Подготовка к квалификационным экзаменам и соревнованиям. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
18.	Формальная техника каратэ (ката). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
19.	Технико-тактическая подготовка (защита, нападение)	2	Парная	Практический	Соревнование
20.	Подготовка к квалификационным экзаменам и соревнованиям. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
21.	Формальная техника каратэ (ката). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
22.	Технико-тактическая подготовка (защита, нападение)	2	Парная	Практический	Соревнование
23.	Психологическая подготовка. Специальная техника каратэ (тамэсивари)	2	Индивидуальная	Практический	Соревнование
24.	Формальная техника каратэ (ката). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
25.	Технико-тактическая подготовка (защита, нападение)	2	Парная	Практический	Соревнование
26.	Подготовка к квалификационным экзаменам и соревнованиям. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
27.	Формальная техника каратэ (ката). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
28.	Технико-тактическая подготовка (защита, нападение)	2	Парная	Практический	Соревнование

29.	Подготовка к квалификационным экзаменам и соревнованиям. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
30.	Формальная техника каратэ (ката). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
31.	Технико-тактическая подготовка (защита, нападение)	2	Парная	Практический	Соревнование
32.	Подготовка к квалификационным экзаменам и соревнованиям. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
33.	Формальная техника каратэ (ката). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
34.	Технико-тактическая подготовка (защита, нападение)	2	Парная	Практический	Соревнование
35.	Подготовка к квалификационным экзаменам и соревнованиям. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
36.	Формальная техника каратэ (ката). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
37.	Подготовка к квалификационным экзаменам и соревнованиям. Специальная физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
38.	Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2	Индивидуальная	Практический	Соревнования
39.	Формальная техника каратэ (ката). Общая физическая подготовка	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
40.	Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2	Индивидуальная	Практический	Соревнования

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
<p>познакомить с основами киокусинкай каратэ-до (терминологией, техниками, тактиками, нормативами, особенностями проведения тренировок/соревнований)</p>	<p>уровень знания основ киокусинкай каратэ-до (терминологией, техниками, тактиками, нормативами, особенностями проведения тренировок/соревнований)</p>	знание строения мышечной системы	<p>опрос</p>
		знание болевых точек на теле человека	
		знание техники безопасности	
		знание основных терминов	
		знание технических приемов выполнения упражнений	
		знание разминочных и успокаивающих упражнений	
		знание правил соревнований по кумитэ, ката, кихон, тамэсивари	
<p>развивать навыки владения техниками киокусинкай каратэ-до</p>	<p>уровень развития навыков владения техниками киокусинкай каратэ-до</p>	умение технически правильно выполнять тактико-технические действия в кумитэ	<p>соревнование, самоанализ</p>
		умение выполнять формальные комплексы (ката)	
		умение технически правильно выполнять технику блокирования ударов противника	
		умение использовать адаптированную защитно-атакующую технику для ведения спарринга	
		умение технически правильно выполнять базовую технику каратэ, базовые комбинации, формальные комплексы	

		умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений	
		умение применять на практике правила ¹ квалификационных экзаменов и соревнований	
		умение судить ² соревнования по кумитэ и ката	
формировать морально-волевые качества	уровень формирования морально-волевых качеств	умение управлять своими эмоциями	наблюдение, самоанализ
		умение эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения	
		дисциплинированность	

¹ Правила квалификационных экзаменов и соревнований:

- значение квалификационных экзаменов и соревнований для занимающихся;
- классификация, цели и задачи, организация квалификационных экзаменов и соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей;
- основные оценки технико-тактических действий в киокусинкай каратэ-до;
- анализ квалификационных экзаменов и соревнований:
- разбор ошибок;
- выявление сильных сторон подготовки;
- выявление слабых сторон подготовки;
- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток.

² Судейская практика:

- участие в квалификационных экзаменах и судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному).
- оценка и анализ собственных действий в качестве экзаменатора и судьи.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

для педагога

1. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: пособие для педагогов шк. учреждений [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: Гуманит, 2001. – С.10.
2. Ипатов, А.А. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами [Текст] / А.А. Ипатов, С.В. Степанов. – Екатеринбург, 2001.
3. Аксенов, Э.И. Каратэ от белого пояса к черному [Текст] / Э.И. Аксенов. – М.: АСТ, 2007.
4. Преподавание боевых искусств. Путь мастера [Текст] // серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
5. Правила вида спорта «Киокусинкай» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 31.05.2019 года № 433) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/72261616/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
6. Танюшкин, А.И. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до [Текст] / А.И. Танюшкин, О.В. Игнатов, В.П. Фомин. – Выпуск 1-15. – М.: Экс-Лимитед, 2007. – Тоже [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/2849350/>

интернет-ресурсы

7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
8. Официальный сайт Ассоциации Киокусинкай России. – Режим доступа: <https://akrussia.ru/>
9. Сайт Федерации Киокусинкай России (ИКО) «SUPERKARATE». – Режим доступа: <https://superkarate.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА. – Режим доступа: <http://www.rusada.ru/>

нормативно-правовые документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013> (официальный интернет-портал правовой информации)

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122> (официальный интернет-портал правовой информации)

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/43281.html/> (справочная правовая система «Консультант-Плюс»)

5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»)

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Индивидуальная карточка учета динамики личностного развития обучающегося

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Название детского объединения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

1. Умение обладать готовностью к личностному, профессиональному, жизненному самоопределению.

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

2. Умение планировать учебную деятельность – определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата; составлять план и последовательность действий

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

3. Умение осуществлять контроль и оценку процесса и результатов деятельности.

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

5. Умение планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками – определяют цель, функции участников, способы взаимодействия.

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

Личностные качества оцениваются в баллах, в соответствии со степенью выраженности.

1 балл - низкий (качество проявляется слабо или отсутствует)

От 2-5 баллов - средний (качество проявляется периодически)

От 6-10 баллов - высокий (качество проявляется всегда, во всех ситуациях)

2. Индивидуальная карточка учета динамики физического развития обучающегося

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Название детского объединения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

1. Отжимания от пола на кулаках.

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Кол-во									

2. Подъём туловища на пресс

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Кол-во									

3. Приседания с выпрыгиванием.

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Кол-во									

4. Стойка на пальцах в упоре лёжа.

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Кол-во									

5. Подтягивание на высокой перекладине.

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Кол-во									

Физические качества оцениваются в баллах, соответствующих количеству выполненных упражнений.

3. Индивидуальная карточка учета динамики технического развития обучающегося

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Название детского объединения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

1. Простейшие базовые ката (Тайкёку 1, 2, 3).

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

2. Дополнительные простейшие ката (Сокуги-тайкёку 1, 2, 3)

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

3. Простые базовые ката (Пинан 1, 2, 3)

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

4. Усложненные базовые ката (Пинан 4, 5; Текки 1, 2, 3).

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

5. Базовые дыхательные ката (Санчин).

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

6. Усложненные ката (Янцу, Цуки-но-ката, Сайфа, Гекисай дай, Гекисай шо, Бассай дай).

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

Технические качества оцениваются в баллах, в соответствии со степенью владения техникой.

1 балл – 1 и более грубых ошибок.

От 2-5 баллов – 1 или более средних ошибок, грубые ошибки отсутствуют.

От 6-10 баллов – 1 или более малых ошибок, средние и грубые ошибки отсутствуют.