Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования

Центр детского творчества «Горизонт»

Согласовано:
Методический совет От
«31» *августа* 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ ЦДТ «Горизонт»
_____Кириллова М.А.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
«31» *августа* 2023 г.

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по ОФП.

(Катори Синто Рю)

Возраст детей 7-17 лет

Срок реализации 2 года

Автор-составитель:

Маслов Владимир Александрович,

педагог дополнительного образования.

Ярославль, 2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка 3
2. Учебно-тематический план и содержание программы 11
   первого года обучения 11
   второго года обучения 15
3. Обеспечение программы 20
4. Контрольно-измерительные материалы 23
5. Список информационных источников 24

Приложение №1 27

Приложение №2 32

Приложение №3 36

Приложение №4 40

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа объединения дополнительного образования «Кобудо» для детей 7-17лет школьного отделения составлена на основе:

- Федерального закона РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ - Федерального государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. N1897)

- Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013- 2020 годы;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);

- Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Федерального закона о физической культуре и спорте от 04.12.07 № 329-ФЗ

Походу реализации программы вставал вопрос коррекции методики и направления деятельности. В связи с чем была разработана полноценная комплексная программа, имеющая физкультурно-спортивную направленность. Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строиться на строго научных принципах и основах традиционного и спортивного Кобудо.

Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам Кобудо. На протяжении последних нескольких лет отмечается постоянно возрастающий интерес к занятиям Кобудо со стороны населения, увеличилось число, занимающихся и расширились, возрастные рамки.

Несмотря на огромное количество физкультурно- спортивных секций, актуальными остаются вопросы относительно низкого уровня общей физической подготовки детей и подростков.

На протяжении последних нескольких лет при наборе у кандидатов отмечается:

• слабое физическое развитие

• отсутствие простейших двигательных качеств

• увеличивающиеся процент детей не основной мед. группы

• отсутствие навыков общения в коллективе

Занятия кобудо имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль. Педагогическая целесообразность данной программы направлена на решение выше обозначенных проблем.

Предметом изучения данной дополнительной образовательной программы является техника кобудо. Кобудо - один из древнейших видов восточных единоборств, в котором используется , огромный арсенал разнообразных техник, приемов и действий; ударная техника броски болевые воздействия на суставы приемы выведения из равновесия удушения и сдавливающие воздействия на болевые точки приемы иммобилизации приемы освобождения от захватов уходы, уклоны приемы блокирования работа для координации спортивными предметами.

Основной **целью программы** является формирование всесторонне развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.

Исходя из цели были поставлены следующие задачи:

1) Посредством систематических занятий укрепить здоровье детей.

2) Привить стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

3) Выявить перспективных детей для последующих занятий по спортивному направлению.

4) Обратить внимание на развитие и воспитание нравственных, волевых, коммуникативных и иных свойств личности занимающихся.

5) оторвать детей и подростков от улицы.

Всё это является отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих в этой области.

Общие сведения об учебной группе

1. Срок обучения: 2 года.

2. Возраст занимающихся: 7-10 лет. Группа № 2 - 11-17 лет.

4. Количество занятий: 2 занятия в неделю по 1ч.30мин. каждое

5. Количество часов за учебный год: 144 ч. (36 недель).

К занятиям допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний. В начале каждого учебного года все уже занимающиеся, а также вновь пришедшие предоставляют медицинскую справку, подтверждающую принадлежность к

основной мед. группе. Дети, которые уже принимают участие в соревнованиях проходят медицинский осмотр в физкультурно-спортивном диспансере.

Программа обосновывает образовательную деятельность с детьми возраста 7-17 лет и рассчитана на реализацию в течение 2 лет.

Предполагается, что в процессе систематических занятий, будут достигнуты следующие результаты:

1) Сформируется и закрепиться интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Кобудо, как одно из средств физического воспитания, оказывает глубокое и разностороннее влияние на организм занимающихся. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно - сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия кобудо способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у занимающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций, особенно дифференцированных, связанных с быстрым выбором ответных действий и точным согласованием их по времени, напряжению, скорости и амплитуде. Принимая во внимание все выше перечисленные факты, можно предположить, что систематические занятия окажут положительное воздействие на организм занимающихся.

2) Знания и умения, полученные в процессе подготовки, помогут детям обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность, представляющая собой вид смоделированной экстремальной ситуации, дает возможность проверить и применить полученные навыки, изучая на более поздних этапах раздел самообороны, занимающиеся учатся побеждать не только в спорте. Ребенку, который прошел хотя бы общий этап подготовки, проще будет пройти социальную адаптацию в обществе.

3) Занятия потребуют от занимающихся проявления, развития и воспитания многих свойств личности, в частности таких, как:

коммуникативных:

- общительность;
- доброжелательность, самокритичность;
- лидерство;
- уважение к старшим, товарищам, спортивному партнеру.

волевых:

- целеустремленность;
- активность;
- решительность;
- настойчивость;
- смелость;
- самообладание;
- уверенность в своих силах.

нравственных:

- целенаправленность, патриотизм, коллективизм;
-чувство долга и ответственности;
- трудолюбие честность;
- дисциплинированность.

4) Занятия кобудо также оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности занимающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия. Различные виды памяти (зрительная, вербально-логическая, эмоциональная и др.) развиваются в процессе занятий. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата. Для решения целей и задач, поставленных в программе, большое значение имеют формы подведения итогов реализации ИДО.

Данная программа дополнительного образования состоит из 3 этапов обучения, включающих в себя цели и задачи, методы и методики обучения.

Первый этап общей подготовки – это первый обучения, второй - начальной подготовки – второй год обучения. Каждый год обучения содержит учебно-тематический план, теоретическую и практическую подготовку, контрольные нормативы.

Для достижения целей и задач ПДО, на каждом этапе обучения соблюдаются общеметодические принципы физического воспитания:

1) Принцип сознательности и активности.
2) Принцип наглядности.
3) Принцип доступности и индивидуализации.

А также находят применения специфические принципы физического воспитания:

1) Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
2) Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
3) Принцип постепенного наращивания развивающее -тренирующих воздействий.
4) Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок.

5) Принцип циклического построения занятий.

6) Принцип возрастной адекватности направления физического воспитания.

Физическая подготовка.

Спортсмен должен обладать высоким уровнем физической подготовки, для того, чтобы провести, например один удар во время поединка, необходимо выполнить более 10-15 подготавливающих действий. В ходе одного боя спортсмен применяет до 30-40 боевых действий с максимальными скоростно- силовыми усилиями. Спортсмену приходиться действовать в условиях, усложненных плотной одеждой и экипировкой, которые затрудняют дыхание и теплообмен, чем выше его работоспособность, тем лучше он воспринимает тренировочную нагрузку и быстрее достигает высокого уровня развития. Физическая подготовленность создает основу техники кобудо, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей, а также условия для психической устойчивости, проявления волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка спортсмена направлена на:

1) оснащение средствами ведения поединков.

2) совершенствование двигательных характеристик боевых действий.

В процессе овладения специализированными движениями, который идет параллельно с развитием двигательных качеств, создается фундамент, определяющий предпосылки эффективного использования средств и методов тактической и психологической подготовки. Тренировочное занятие проходит на фоне многократных повторений различных сочетаний атакующих и защитных движений и передвижений, что создает широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности.

Тактическая подготовка.

Тактикой в кобудо называется деятельность, нацеленная на достижение победы над противником посредством применения специальных знаний и движения, другими словами тактика - это умение умно, логично управлять техникой, т.е. адекватно боевой обстановке создавать ситуации, выбирать и применять подготавливающие действия, нападения, защиты. Управление боевой деятельностью осуществляется на основе понимания боя, которое и определяет уровень тактического мастерства спорсмены. Тактика и техника взаимосвязаны. Техническая бедность ограничивает, а иногда и сводит на нет тактическое превосходство одного из соперников. Тактически верное действие, но выполненное технически плохо, также как и отлично выполненное действие, но примененное некстати, не вовремя, обычно не достигают цели. Тактическая деятельность спортсмена направлена

на подготовку и применение преднамеренных средств, решение задач нанесения или отражения удара, основана на предугадывании замыслов или каких-либо тактических деталей боевой деятельности противника, использовании разведки и реализации ее данных в нападении и защите, а также применение маскировки и вызовов для влияния на тактическую деятельность противника. Тактические знания обеспечивают точность оценки боевых ситуаций и адекватность подбора средств с учетом силы и квалификации противника, сопоставления многих факторов, взаимодействующих в ходе единоборства. В процессе тактической подготовки спортсмена специализируются проявления психических качеств, свойств внимания, памяти, мышления. На их основе формируется тактическое восприятие, тактическое мышление, развивается способность представлять и предвосхищать пространственно-временные параметры движений и передвижений, улучшается бдительность и быстрота ориентировки, быстрота и точность зрительной и тактильной реакций и др.

На основе обобщения опыта работы спортсмена различной квалификации можно выделить основные направления тактической подготовки:

1. Приобретение тактических знаний.
2. Освоение тактической сущности действий нападения и защиты.
3. Освоение тактической сущности подготавливающих действий.
4. Рациональный подбор средств нападения и защиты, подготавливающих действий.
5. Освоение тактической сущности различных боевых ситуаций.
6. Формирование тактического мышления.
7. Создание целостного представления о единоборстве в кобудо, собственной боевой доктрине.
8. Создание стиля боя, с наибольшей эффективностью реализующего возможности спортсмена.

Воспитательная работа.

Одна из основных задач данной программы - личностное развитие занимающихся детей и подростков, под которым понимается целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у занимающихся способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и в процессе участия в различных мероприятиях: тренировочных сборах, показательных выступлениях, соревнованиях и т.д.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества. Педагог отмечает не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментирует их поведение во время соревнований, отмечает выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивает, как на достижения определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. При планировании воспитательной работы также учитываются возрастные рамки развития детей.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка в кобудо это - постоянный целенаправленный процесс реализации максимальных психических возможностей и умения действовать против любого соперника.

Основные задачи психологической подготовки спортсмена:

1) Формировать волевые черты личности.

2) Повышать уровень развития психических качеств, определяющих эффективность соревновательной деятельности, в зависимости от ее вида.

3) Компенсировать недостаточный уровень развития тех психических качеств, которые плохо поддаются тренировке (консервативные качества).

4) Управлять тренированностью спортсмена, воздействием на его психическую сферу.

5) Регулировать психические состояния в условиях тренировки и соревнований.

6) Управлять поведением в процессе соревнований.

Психологическая подготовка в кобудо имеет два самостоятельных раздела:

1) Общая подготовка.

2) Подготовка к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка заключается в развитии и совершенствовании тех психических качеств и свойств личности, которые позволяют совершенствовать технико- тактическое мастерство. Общая психологическая подготовка осуществляется непосредственно в тренировочном процессе и практически не имеет самостоятельных средств. Ее задачи решаются с помощью всех методов и средств тренировки, но с использованием психологических приемов и специального психологического контроля за ходом подготовки.

Теоретическая подготовка

Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятиях, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Ожидаемые результаты первого этапа обучения:

1) Сформируется постоянный состав занимающихся.

2) Начнет формироваться интерес к занятиям.

3) Начнут развиваться необходимые качества, навыки, знания и умения, необходимые для последующих этапов подготовки.

Система дополнительного образования традиционно была сферой, основной задачей которой являлось создание условий для самореализации, самопознания и самоопределения личности ребенка, сферой, позволяющей подростку определиться личностно, социально и профессионально. В настоящее время значение профориентации неуклонно возрастает. Она должна способствовать не только выбору профессии, но и успешности ее возможной смены, мобильной переквалификации, адаптации и изменяющимся условиям жизни и профессиональной деятельности. Все возрастающую конкуренцию на рынке труда могут выдержать только специалисты высокой квалификации. Поэтому для каждого человека важна осведомленность о своих психофизиологических возможностях и ограничениях, о соответствии одной или нескольким конкретным профессиям, о степени соответствия различным сферам деятельности в целом, позволяющая прогнозировать успешность карьерного роста.

Начинать работу по профориентации обучающихся необходимо не в старших классах, а как можно раньше. Ведь зачастую обучающимся не хватает знаний о мире профессий; о том, какие требования предъявляются к специальности в той или иной сфере труда. Молодежь недостаточно информирована о ситуации на рынке труда в городе, не готова к конкуренции при трудоустройстве.

В условиях перехода РФ к профильному обучению профориентация учащихся должна составлять суть функционирования и развития учреждения системы дополнительного образования детей. В муниципальной программе развития общего и дополнительного образования предусмотрены мероприятия по расширению системы предпрофильного и профильного обучения, в том числе и за счет учреждений дополнительного образования.

2.Учебно-тематический план и содержание учебного материала

Учебно-тематический план первого года обучения (этап общей подготовки)

№	Разделы подготовки	Теория	Практика	Всего
1.	Общая физ. подготовка	10	55	65
2.	Техническая подготовка	10	48	58
3.	Теоретическая подготовка	5	9	14
4.	Контрольные нормативы	1	6	7
	Итого:	26	118	144

Содержание первого года обучения.

1. Техника безопасности во время проведения занятий: роль разминки, индивидуальные средства защиты, работа с партнером, поведение и действия во время чрезвычайных ситуации.

2. Здоровье человека: общие понятия и определения, основные критерии здоровья, гигиенические требования к занятиям, спортивной форме (кимоно) и защитному снаряжению.

3. История возникновения и развития кобудо: краткая историческая справка, современное кобудо, пути развития, ближайшие перспективы.

4. Воспитательная работа: основы этикета кобудо. Нормы поведения в обществе и на занятиях. Личность. Личностные качества.

5. Техническая подготовка: основные сведения о технике кобудо. Классификация приёмов. Терминология. Контрольные нормативы.

6. Физическая подготовка: роль и задачи физической подготовки в кобудо. Физические упражнения. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Контрольные нормативы.

7. Подведение итогов работы за год.

На первом году обучения применяются в основном средства общефизической подготовки: обще-развивающие упражнения: ходьба, бег, висы, упоры, лазанье и др. подвижные игры и игровые упражнения: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», Вышибалы» и др. гимнастические упражнения: наклоны, махи, выседы, выпады, скручивания, прогибания, шпагат продольный и поперечный, «мостик», «березка», «ласточка» и др. элементы акробатики: кувырки, обороты, кульбиты и др. прыжки и прыжковые упражнения: в длину, в высоту, из различных исходных положений, метание: легких снарядов, теннисных и набивных мячей силовые упражнения (в виде

комплексов тренировочных заданий): подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. дыхательные упражнения: на глубокий вдох и выдох, задержку дыхания, выдох с концентрированным криком «ки- ай».

Методические указания: в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), при изучении обще-развивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали. Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков личной страховки, при обучении и выполнении технических действий. Дыхательные упражнения целесообразно выполнять после каждого задания.

В процессе общефизической подготовки первого года обучения находят применения следующие методы физического воспитания:

1) Практические методы подготовки. Методы воспитания физических качеств - стандартно-непрерывного упражнения - стандартно-интервального упражнения. По характеру и величине проявляемых усилий: умеренного воздействия. По составу упражнения: расчлененный, целостный. По направленности: облегчающий. По виду воздействия: комплексный. Методы выполнения упражнений: - игровой - повторный – равномерный. Форма выполнения упражнений: - игровая – соревновательная. Методы развития физических качеств - индивидуальный - с помощью партнера.

2) Словесные методы подготовки: - объяснение - разбор - распоряжение, команда, указания – подсчет.

3) Наглядные методы подготовки: - показ – демонстрация. Форма тренировочных занятий: групповая и попарно.

Техническая подготовка каждого года обучения включает в себя три основных раздела, каждый из которых имеет свои особенности, задачи, практическую ценность.

«Кихон» (базовая техника). Естественные стойки с равномерным распределением веса тела на обе ноги:

■ «Хейсоку-дачи» и. п. стопы вместе, ноги прямые.

■ «Хейко-дачи» и. п. стопы параллельно по внешним ребрам, расстояние между стопами ширина бедер/плеч, колени слегка согнуты.

■ «Мусуби-дачи» и. п. пятки вместе, носки врозь, ноги прямые. Методические указания: взгляд вперед, плечи расправить, следить за осанкой.

Фундаментальные стойки с неравномерным распределением веса тела на обе ноги.

■ «Дзенкутцу-дачи» и. п. стопы на ширине таза, на переднюю ногу приходиться 65-70 % от общего веса тела, на заднюю 25-30 %, длина стойки равна длине ноги. Методические указания: следить во время перемещения за осанкой, дыханием, колено передней ноги должно нависать над носком, задний носок расположен под 45°, движения разбить по фазам.

Удары руками.

■ «Чоку-цки» прямой удар передней поверхностью кулака на месте. Методические указания: движение начинается и заканчивается двумя руками одновременно, особое внимание уделять возврату руки и дыханию, правильно формировать кулак.

■ «Ой-цки» одноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом.

■ «Гяко-цки» разноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом. Методические указания: удар должен быть завершен одновременно с постановкой ноги, плечи держать прямо.

Удары ногами:

■ «Маэ-гери» прямой удар ногой. Методические указания: удар состоит из 4 фаз, уделить достаточное внимание каждой фазе движения, обратить внимание на ударную поверхность.

Приемы блокирования:

■ «Агэ-уке» верхний блок. Методические указания: руку выводить вверх выше головы примерно на ширину кулака, правильно сжимать кулак, плечи развернуты.

■ «Гэдан-барай-уке» нижний блок. Методические указания: замах выполнять от уха, в конечной фазе крепко сжимать кулак, усилить движение поворотом корпуса. Форма занятий: групповая и попарно «Ката» (комплекс технических приемов).

■ «Тейки оку но тонфа» учебный комплекс технических приемов, предшествующий начальной группе. Методические указания: начинать изучать данный комплекс с правильного перемещения, затем освоить правильный темп, ритм, паузы и т.д. Обязательно разобрать фазы дыхания и заложенный технический смысл всех элементов. Форма занятий: Групповая «Кумитэ» (боевое взаимодействие).

■ «Кихон - Кумитэ» учебный поединок на 1-5 шагов, в базовых стойках, роли в котором заранее определены. Методические указания: сохранять правильную дистанция, следить за точностью наносимых ударов и их контролем, дыханием, осанкой, использовать силу бедер.

На первом году обучения в одной атаке целесообразно применять один удар. Форма занятий: групповая и попарно.

В процессе технической подготовки первого года обучения находят применения следующие методы обучения двигательным действиям:

1) Практические методы подготовки: - целостный метод - расчленено-конструктивный метод - игровой метод - соревновательный метод.

2) Словесные методы подготовки: - анализ - оценка - описание - объяснение - разбор - комментарии и замечания - распоряжения, команда, указания – подсчет.

3) Наглядные методы подготовки: - показ – демонстрация.

4) Форма выполнения: - индивидуальная - с партнером - с помощью технических средств и снарядов.

Алгоритм занятия.

1 .Построение. Этикет кобудо, приветствие, сообщение целей и задач занятия. 5 мин. Проверить готовность к занятиям, внешний вид.

2. Вводная часть (разминка) Ходьба, ОРУ и разминка в ходьбе, бег, ОРУ и разминка в беге. Разминка на месте. 15-20 мин. Следить за техникой выполнения элементов разминки, дыханием, осанкой.

3. Основная часть. Теоретическая информация о технике выполнения элемента. 3 мин. Создать целостное представление о данном техническом элементе. Подводящие упражнения лежа, сидя, стоя: Пример: и.п. сидя на полу, руками упор сзади, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Попеременно выпрямлять ноги в коленом суставе. 15 мин. Пальцы ног должны быть на уровне головы, тянуть носок, не заваливать корпус назад. Специальная разминка для нижних конечностей. 10 мин. Следить за техникой выполнения, дыханием. Выполнение удара на месте, в движении. 15 мин. Разбить движение по фазам. Выполнение удара через гимнастическую скамейку 5 мин. Чередовать с ударом без скамейки. Выполнение удара по макиваре. 10 мин. Следить за ударной поверхностью.

4. Заключительная часть (заминка) Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию. Этикет кобудо. 7 мин. Обратить особое внимание на дыхание. 5. Подведение итогов занятия Анализ тренировочного занятия. Ответы на вопросы 5 мин. Провести небольшую дискуссию.

Методическое обеспечение программы первого года обучения.

Первый год проходит в групповой форме обучения. Занятия проводятся в большом спортивном зале.

Техническое оснащение занятий.

1) Инвентарь общего пользования. - лапы малые боксерские макивары - прыгалки набивные мячи гимнастические маты - гимнастические скамейки гимнастическая стенка.

2) Форма и защитный инвентарь личного пользования: кимоно - боксерские перчатки на руки - щитки на голень.

Контрольные нормативы первого года обучения. На первом году обучения выполняются контрольно-нормативные требования на 10 и 9 кю. Контрольно-нормативные требования по специализации на 10кю(белый пояс) и 9 кю(белый пояс с желтой полосой). А также, в начале и конце учебного года, проводиться тестирование по общей и специальной физической подготовке обучающихся. Содержание тестов является неизменным на всех годах обучения.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Разделы подготовки	Теория	Практика	Всего
1.	Общая физ. подготовка	10	55	65
2.	Техническая подготовка	10	48	58
3.	Теоретическая подготовка	5	9	14
4.	Контрольные нормативы	1	6	7
	Итого:	26	118	144

Содержание второго года обучения

1. Техника безопасности во время проведения занятий: роль разминки, индивидуальные средства защиты, работа с партнером, поведение и действия во время чрезвычайных ситуации.

2. Здоровье человека: травматизм в процессе занятий, профилактика травм и заболеваний. Гигиена. Режим дня и питание. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, экипировки, защитного инвентаря. Гигиена жилищ и мест занятий. Режим учёбы и отдыха. Гигиена сна. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Питьевой режим во время и после занятий.

3. Легендарные мастера восточных единоборств: мастера прошлого и современности, выдающиеся личности и спортсмены.

4. Воспитательная работа: нормы поведения в обществе. Отношение к занятиям. Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений, ответственности перед коллективом.

5. Техническая подготовка: основные сведения о технике кобудо. Средства и методы технической подготовки. Разнообразие технических приёмов. Показатели надежности техники. Анализ техники изучаемых приемов. Терминология. Контрольные нормативы.

6. Физическая подготовка: общая физическая подготовка, её роль и задачи. Основные средства ОФП. Формы организации тренировочных занятий. Урок как основная форма тренировочных занятий. Значение утренней гимнастики. Краткие сведения о строении организма человека. Правильное дыхание во время выполнения физических упражнений. Контрольные нормативы.

7. Подведение итогов работы за год.

Общее развивающие упражнения:

• Ходьба: в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа, в полу приседание, на различных поверхностях стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в чередованием с бегом.

• Бег: с различными ОРУ, непрерывно до 5 мин, с ускорением, в разных направлениях.

• Висы: на перекладине, канате, шесте, передвижение в висе.

• Упоры: стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами.

• Лазанье: вверх по гимнастической стенке, различным хватом, с разными заданиями.

• Упражнения для развития гибкости: наклоны, махи, выседы, выпады, скручивания, прогибания, шпагат продольный и поперечный, «мостик» и др. гимнастические упражнения.

Методические указания: применяются в основном «активные» упражнения следующего характера: однофазные и пружинистые, маховые и фиксированные, статические упражнения, в которых сохраняется неподвижное положение тела в условиях максимальной амплитуды. Упражнения из данной группы выполняются после предварительной разминки, сериями из 10-15 повторений, в сочетании с глубоким дыханием. Могут выполняться в качестве заминки.

Упражнения для развития силовых способностей:

• прыжки и прыжковые упражнения: в длину, в высоту, из различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет. Методические указания: следует очень аккуратно подбирать нагрузку из этой группы упражнений.

• подтягивания: в висе, различным хватом, с помощью партнера, отталкиваясь ногами от пола.

• отжимания: в упоре лежа от пола, стоя в наклоне от стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках.

• приседания: глубокие, на половину глубины, в стойке с различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определенной фазе движения до 10 сек.

• челночный бег 10-15 м. Методические указания: следует освоить сначала подводящие и более простые варианты этих упражнений. Не следует выполнять упражнения из данной группы на фоне утомления.

• упражнения с набивными мячами весом до 1 кг: метание из различных исходных положений в вертикальную и горизонтальную плоскость, удар различными поверхностями рук и ног по мячам, приседания, ходьба, бег, повороты корпуса, различные парные упражнения на динамику, статику, координацию движений.

Методические указания: упражнения из данной группы, рекомендуется выполнять в начале тренировочного занятия и после предварительной разминки. Упражнения для развития, быстроты, ловкости и координации движений. Основная задача воспитания ловкости у каратистов - это совершенствование способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющейся обстановкой боя. Основным путем в воспитании ловкости является овладение новыми разнообразными двигательным навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора. Средствами для развития ловкости в кобудо в первую очередь являются комплексы технических приемов («ката») и бои, особенно с незнакомыми противниками, или введение дополнительных движений, увеличивающих координационную сложность выполнения, но эти средства относятся к специальным.

На первом этапе обучения целесообразно применять средства общего характера:

• спортивные игры: «Футбол», «Волейбол», «Регби».

• подвижные игры: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», Вышибалы».

• комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки.

• игры, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения.

• жонглирование предметами. Методические указания: упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению, в тоже время, их выполнение требует большой четкости и дает малый эффект при наступлении утомления. Поэтому, при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для полного восстановления, а сами упражнения, стараются выполнять когда нет значительных следов от предшествующей нагрузки.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся. Дыхательные упражнения и естесственно-средовые факторы: позволяют оптимизировать воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

• дыхательные упражнения: на глубокий вдох и выдох, задержку дыхания, выдох с концентрированным криком «ки-ай». Методические указания: упражнения из этой группы целесообразно выполнять после каждого задания.

• естественно-средовые факторы: дети занимаются босиком, в хорошо проветренном помещении, с хорошим освещением и необходимой температурой. В весенне-осенний период, если позволяют погодные условия, некоторые занятия могут проходить на открытом воздухе.

• влияние гигиенических факторов: режим повседневной деятельности, отдыха, сна, питания, гигиенические условия окружающей среды, личная гигиена. Методические указания: информации о роли гигиенических факторов посвящен один из разделов теоретической подготовки.

В процессе общефизической подготовки второго года обучения находят применение следующие методы физического воспитания:

1) Практические методы подготовки. Методы воспитания физических качеств - стандартно-непрерывного упражнения - стандартно-интервального упражнения. По характеру и величине проявляемых усилий: умеренного воздействия. По составу упражнения: расчлененный, целостный. По направленности: облегчающий. По виду воздействия: комплексный. Методы выполнения упражнений: - игровой - повторный – равномерный. Форма выполнения упражнений: - игровая – соревновательная. Методы развития физических качеств - индивидуальный - с помощью партнера.

2) Словесные методы подготовки: - объяснение - разбор - распоряжение, команда, указания – подсчет.

3) Наглядные методы подготовки: - показ – демонстрация. Форма тренировочных занятий: групповая и попарно.

Средства технической подготовки «Кихон» (базовая техника). Естественные стойки с равномерным распределением веса тела на обе ноги:

■ «Хачиджи-дачи» и. п. стопы под 45 0 наружу, на ширине плеч.

■ «Учи-хачиджи-дачи» и.п. стопы под 45 0 внутрь Методические указания: плечи расслабленны, колени слегка согнуты, дыхание ровное, спокойное.

Фундаментальные стойки с равномерным распределением веса тела на обе ноги:

■ «Кибо-дачи» и. п. расстояние между стопами длина ноги, колени развернуты наружу. Методические указания: взгляд вперед, плечи расправить, таз подобран, во время перемещения следить за осанкой и дыханием. Движение разбить по фазам. Следить, чтобы колени были всегда развернуты наружу.

Фундаментальные стойки с неравномерным распределением веса тела на обе ноги:

■ «Кокуцу-дачи» и.п. передняя стопа - носок прямо, задняя развернута под 90°, 70% веса тела располагается на задней ноге. Методические указания: взгляд вперед, плечи расправить, таз подобран, во время перемещения следить за осанкой и дыханием. Движение разбить по фазам. Передняя нога ставиться на носок.

Удары руками:

■ «Кизами-цки» прямой удар с передней руки.

■ «Ура-кен-Учи» удар (тыльной) внешней поверхностью кулака. Методические указания: движение начинается без подготовки, ударное звено расслабленно, напряжение только в конечной фазе движения, особое внимание уделять возврату руки и дыханию, правильно формировать ударную поверхность.

Удары ногами:

■ «Ёко-гери» удар в сторону.

■ «Маваши-гери» круговой удар. Методические указания: удар состоит из 4 фаз, уделить достаточное внимание каждой фазе движения, обратить внимание на ударную поверхность и возвратной фазе движения.

Приемы блокирования:

■ «Сото-уке» внутренний блок.

■ «Уче-уке» внешний блок.

■ «Шуто-уке» рубящий блок. Методические указания: в конечной фазе движения кулак/ладонь располагается на уровне плеча, локоть закрывает корпус, мышцы брюшного пресса напряженны. Форма занятий: групповая и попарно.

«Ката» (комплекс технических приемов).

На втором году обучения осваивают первый и второй технический комплекс, относящиеся к начальной группе:

■ «Тейки оки но тонфа». Методические указания: начинать изучение комплексов с правильного перемещения, затем освоить правильный темп, ритм, паузы и т.д. Обязательно разобрать фазы дыхания и заложенный технический смысл всех элементов. Форма занятий: Групповая «Кумитэ» (боевое взаимодействие).

■ «Кихон-Кумитэ» учебный поединок на 1-5 шагов, в базовых стойках, роли в котором заранее определенны. Методические указания: сохранять правильную дистанция,

следить за точностью наносимых ударов и их контролем, дыханием, осанкой, использовать силу бедер. Целесообразно в одной атаке использовать до пяти разных ударов. Форма занятий: групповая и попарно.

3.Обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы.

Занятия проводятся в большом спортивном зале. На втором году обучения выполняются контрольно-нормативные требования на 8 и 7 кю. Контрольно-нормативные требования по специализации на 8 кю (желтый пояс) и 7 кю (желтый пояс с зеленой полосой) .

Раздел «Кихон» техника каратэ в передвижении, в базовых стойках:

1. Движение вперед: одноименный прямой удар рукой «Ой-цки», в стойке «Дзенкутцу- Дачи».
2. Движение назад: верхняя защита «Агэ-Укэ», в стойке «Дзенкутцу-Дачи».
3. Движение вперед: разноименный прямой удар рукой «Гяко-цки», в стойке «Дзенкутцу- Дачи».
4. Движение назад: нижняя защита «Гэдан-барай-Укэ», в стойке «Дзенкутцу-Дачи».
5. Движение вперед: внутренняя защита «Сото-Укэ», в стойке «Дзенкутцу-Дачи».
6. Движение назад: внешняя защита «Уче-Укэ», в стойке «Дзенкутцу-Дачи».
7. Движение вперед: прямой удар ногой «Маэ-гери», в стойке «Дзенкутцу-Дачи».
8. Движение вперед: боковой удар ногой «Еко-гери», в стойке «Кибо-Дачи».

Раздел «Ката» комплекс технических приемов:

1. Технический комплекс предшествующий начальной группы «Тейки оки но тонфа».
2. Технический комплекс начальной группы.

Раздел «Кумитэ» учебный поединок на 5 шагов, в базовых стойках, роли в котором заранее определены «Гохон-Кихон-Кумитэ»: Атакующий партнер «Тори»: чередует выполнение пяти последовательных прямых ударов одноименной рукой с шагом «Ой-цки», в голову и в туловище. Защищающийся партнер «Укэ»: выполняет пять последовательных шагов назад, с верхней «Агэ-Укэ» и внутренней «Сото-Укэ» защитой и в конце обозначает контр атакующий удар в туловище.

Контрольно-нормативные требования по специализации на 7 кю (жёлтый пояс).
Раздел «Кихон» техника каратэ в передвижении, в базовых стойках:

1. Движение вперед: одноименный прямой удар рукой «Ой-цки», в стойке «Дзенкутцу- Дачи».

2. Движение назад: верхняя защита «Агэ-Укэ», в стойке «Дзенкутцу-Дачи».

3. Движение вперед: разноименный прямой удар рукой «Гяко-цки», в стойке «Дзенкутцу- Дачи».

4. Движение назад: нижняя защита «Гэдан-барай-Укэ», в стойке «Дзенкутцу-Дачи».

5. Движение вперед: внутренняя защита «Сото-Укэ», в стойке «Дзенкутцу-Дачи».

6. Движение назад: внешняя защита «Уче-Укэ», в стойке «Дзенкутцу-Дачи».

7. Движение вперед: рубящая защита «Шуто-Укэ», в стойке «Кокуцо-Дачи».

8. Движение вперед: прямой удар ногой «Маэ-гери», в стойке «Дзенкутцу-Дачи».

9. Движение вперед: боковой удар ногой «Еко-гери», в стойке «Кибо-Дачи».

10. Движение вперед: круговой удар ногой «Маваши-гери», в стойке «Дзенкутцу-Дачи».

Раздел «Ката» комплекс технических приемов:

1. Технический комплекс начальной группы.

Раздел «Кумитэ» учебный поединок на 3 шага, в базовых стойках, роли в котором заранее определены «Санбон-Кихон-Кумитэ»: Атакующий партнер «Тори»: выполняет три последовательных удара с шагом: прямой удар одноименной рукой в голову «Ой-цки», прямой удар одноименной рукой в туловище «Ой-цки», прямой удар ногой в туловище «Маэ-гери». Защищающийся партнер «Укэ»: выполняет три последовательных защит: верхнюю «Агэ-Укэ», внутреннюю «Сото-Укэ» и нижнюю «Гэдан-барай-Укэ» и в конце обозначает контр атакующий удар в туловище.

А также, в начале и конце учебного года, проводиться тестирование по общей и специальной физической подготовке обучающихся. Содержание тестов является неизменным на всех годах обучения.

Этап начальной подготовки (краткая характеристика этапа).

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная, спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и дальнейшее овладение основами техники каратэ, выбор спортивной специализации («ката» или «кумитэ») и выполнение контрольных нормативов.

Педагог должен руководствоваться известными дидактическими принципами:

1) от простого к сложному.

2) от известного к неизвестному.

3) от легкого к трудному.

Другое не менее важное требование - тщательность обучения, прочное освоение стоек, позиций, передвижений, ударов, защит. Все это является необходимой базой для дальнейшего совершенствования технического мастерства.

На этапе начальной подготовки наиболее целесообразно использовать четыре типа упражнений:

- Выполнение технических приемов и действий с оценкой, особенно при выполнении физических упражнений, где проявляются двигательные качества и способности занимающихся. Такие действия стимулируют их к достижению результатов.
- Выполнение технических приемов с самооценкой и в парах с взаимооценкой и взаимным контролем. Правильное использование взаимного контроля и взаимооценки оживляют занятия, вызывают желание показать, друг другу, как надо выполнять прием и исправить ошибку, что заставляет учеников более детально и глубоко анализировать демонстрируемый прием или действие. Соревновательное выполнение парных упражнений в передвижениях на сохранении и изменении дистанции. Совершенствование передвижений осуществляется подбором соответствующей дистанции, в процессе маневрирования заданий. Необходимо к таким заданиям подводить последовательно и давать их только тогда, когда занимающиеся научаться маневрировать с партнером.
- Игровые парные упражнения. В них один из партнеров (ведущий) выполняет соответствующие приемы, второй партнер, стоя напротив первого, на средней или дальней дистанции повторяет его действия.
- Ведущий партнер по заданию педагога изменяет ритм, позиции или выполняет все данные действия самостоятельно, с неожиданными передвижениями.

Использование игровых форм упражнений значительно повышает эмоциональный фон занятий и позволяет увлечь ребят на соответствующую работу по совершенствованию многообразных приемов и действий. В результате систематического использования данных средств и форм учебно-тренировочного процесса у занимающихся на данном этапе начинает постепенно формироваться технико-тактический арсенал.

МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЁННОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Оборудование и спортивный инвентарь:

• Татами 8Х8 или ринг 6Х6, 5Х5.

• Мешки боксёрские;

• Лапы;

• Перчатки боксёрские;

• Макивары ручные для отработки ударов ногами;

• Гири, гантели, штанга;

• Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;

• Секундомер.

Спортивное снаряжение кудоиста:

• Куртки – самбовки синего или красного цвета;

• Мягкие накладки на руки с открытыми пальцами;

• Паховая раковина должна быть под одеждой;

• Футы, щитки, шлем, капа, бинты;

• Средства промывки полости рта по время поединка.

4. Контрольно-измерительные материалы.

Цель контрольно-измерительных материалов – определить динамику саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации (по количеству выпускников, работающих по данному виду деятельности, реализующих полученные умения и навыки по окончании учебного заведения) детей и подростков через организацию занятий.

Контрольно-измерительные материалы результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе находится в приложении №1.

С диагностической картой контрольно-измерительных материалов результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе можно ознакомиться в приложении №2.

Контрольно-измерительные материалы развития качеств личности обучающихся и диагностическая карта мониторинга развития качеств личности обучающегося находится в приложении №3.

Индивидуальная оценочная карта обучающегося находится в приложении №4.

Список информационных источников

1. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Самбо. М., ФиС, 1967.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
3. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
4. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
5. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
6. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. – АН СССР «Управление движениями». – Л.: Наука, 1970, с.71.
7. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8. КУДО. Правила соревнований. М. ФиС. 1985.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
11. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
12. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
13. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО». Учебное пособие для школ НКВД. М. Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД ССР. 1940.
14. Волков Н.И., Зациорскиий В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7.
15. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6.
16. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978.
17. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
18. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Боевое самбо. Методическое пособие. Воениздат. М., 1976.
19. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.

20. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания пед. Учебных заведений. – М.: Просвещение, 1993.
21. Лукашов М.Н. Родословная самбо. М., ФиС., 1986.
22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
23. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.
24. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.
25. Рудман Д.Л. САМБО– техника борьбы лежа. Защита. М., ФиС, 1983.
26. Рудман Д.Л. САМБО– техника борьбы лежа. Нападение. М., ФиС, 1982.
27. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки боевого кудоиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

Приложение №1

Контрольно-измерительные материалы.

Показатели (оцениваемые результаты)	**Критерии**	**Степень выраженности оцениваемого качества**	**Возможное количество баллов**	**Методы диагностики**
1.Теоретическая подготовка ребенка: 1.1.Теоретические знания.	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям.	• Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); • Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); • Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
1.2.Владение специальной терминологией.	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	• Минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); • Средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); • Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	1 2 3	Собеседование.

2.Практическая подготовка ребенка: 2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков ребенка программным требованиям.	• Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных программой); • Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); • Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	1 2 3	Контрольное задание.
2.2.Владение специальным оборудованием и оснащением.	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.	• Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); • Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); • Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	1 2 3	Контрольное задание.
2.3.Творческие навыки.	Креативность в выполнении практических заданий.	• Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); • Репродуктивный уровень (выполняет задания	1 2	Контрольное задание.

		на основе образца); • Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).	3	
3.Общеучебные умения и навыки ребенка: 3.1.Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1.Умение подбирать и анализировать специальную литературу.	Самостоятельность в подборе и анализе литературы.	• Минимальный уровень (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); • Средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); • Максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	1 2 3	Анализ. Исследовательские работы.
3.1.2.Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе.	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение.

учебные исследования).				
3.2.Учебно-коммуникативные умения: 3.2.1.Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение.
3.2.2.Умение выступать перед аудиторией.	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации.	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение.
3.2.3.Умение вести полемику, участвовать в дискуссии.	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств.	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение.
3.3.Учебно-организационные умения и навыки:	Способность самостоятельно готовить свое	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение.

3.3.1.Умение организовать свое рабочее место.	рабочее место к деятельности и убирать его за собой.			
3.3.2.Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	• Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); • Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); • Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).		Наблюдение.
3.3.3.Умение аккуратно выполнять работу.	Аккуратность и ответственность в работе.	Удовлетворительно-хорошо-отлично.		Наблюдение.

Диагностическая карта

Приложение № 2

мониторинга результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе.

Детское объединение_____ Образ. программа_____

Год обучения_____ Педагог_____ Уч.год._____

Фамилия, имя обучающегося	11.Смирнов Иван		12.		13.		14.		15.		16.		17.		18.		19.		110.		111.		112.
Сроки диагностики Показатели	Конец	Конец учебного	Конец	Конец учебного	Конец	Конец учебного	Конец	Конец учебного	Конец	Конец учебного	Конец	Конец учебного	Конец	Конец учебного	Конец	Конец учебного	Конец	Конец учебного	Конец	Конец учебного	Конец	Конец учебного	Конец
Теоретическая подготовка																							
Теоретические знания, предусмотренные программой																							

Владение специальной терминологией																							
Практическая подготовка																							
Практические умения и навыки, предусмотренные программой																							
Владение специальным оборудованием и оснащением																							
Творческие навыки																							
Основные общеучебные компетентности																							
Учебно-интеллектуальные Подбирать и анализировать специальную литературу																							

Пользоваться компьютерными источниками информации																							
Осуществлять учебно-исследовательскую работу																							
Коммуникативные Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей																							
Выступать перед аудиторией																							
Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения																							

Оранизационные Организовывать свое рабочее место																							
Планировать, организовывать работу, распределять учебное время																							
Аккуратно, ответственно выполнять работу																							
Соблюдение в процессе деятельности правил ТБ																							
Достижения обучающихся																							
№ ребенка	1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.		11.		12.
На уровне детского объединения																							
На уровне ЦДТ																							
На уровне района, города																							

Качества	Признаки проявления качеств личности

Мониторинг развития качеств личности обучающихся **Приложение №3**

	Ярко проявляются 3 балла	Проявляются 2 балла	Слабо проявляются 1 балл	Не проявляются 0 баллов
1.Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Малоактивен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2.Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3.Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения, начинает работу, но часто не доводит ее до конца, справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только	Уклоняется от поручений, безответственен, часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.

			при наличии контроля и требовательности педагога или товарищей.	
4.Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недоброе отношение к людям.	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению педагога, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших часто скромен, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
5.Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал, самостоятельно выполняет исследовательские, проектировочные работы, является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектировочные работы, может разработать свой проект с помощью педагога, способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	Может работать в исследовательско-проектировочной группе при постоянной поддержке и контроле, способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает, уровень выполнения заданий репродуктивный.

Диагностическая карта мониторинга развития качеств личности обучающегося.

Детское объединение_____Образ. программа_____

Год обучения_____Педагог_____Уч.год._____

№	Фамилия, Имя	Кл.	Качества личности и признаки проявления														
			Активность, организаторские способности			Коммуникативные навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплини рованность			Нравственность, гуманизм			Креативность, склонность к исследовательско проектировочной деятельности		
			Дата заполнения			Дата заполнения			Дата заполнения			Дата заполнения			Дата заполнения		

Приложение №4

Индивидуальная оценочная карта обучающегося

Ф.И._____

Показатели	Начало года (баллы)	Конец года (баллы)
Теоретическая подготовка ребенка:		
1.1. Теоретические знания, предусмотренные программой.		
1.2. Владение специальной терминологией.		
Практическая подготовка ребенка:		
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой.		
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.		
2.3. Творческие навыки.		
Общеучебные умения и навыки:		
3.1. **Учебно-интеллектуальные:**		
3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу.		
3.1.2. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу.		
3.2. **Коммуникативные:**		
3.2.1. Умение слушать и слышать педагога.		
3.2.2.Умение выступать перед аудиторией.		
3.2.3.Умение вести полемику, участвовать в дискуссии.		

3.3.**Учебно-организационные умения и навыки:**		
3.3.1.Умение организовывать свое рабочее место.		
3.3.2.Навыки соблюдения в процессе деятельности правил ТБ		
3.3.3.Умение аккуратно выполнять работу		
Предметные достижения обучающегося:		
На уровне детского объединения		
На уровне ЦДТ		
На уровне района, города		