

Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский дом искусств «Ритм» г. Курска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» мая 2023 г. № 4

Утверждаю
Директор МБУДО «Дом искусств
«Ритм»
Е.Г. Атреева
Приказ от «31» мая 2023 г. №116



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Патриот киокусинкай»
(продвинутый уровень)

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Панькова Юлия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2023 г.

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» мая 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю

Директор МБУДО «Дом искусств

«Рири»

Е.Г. Атрепьева

Приказ от «31» мая 2023 г. № 116



Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель программы	8
1.3. Задачи программы	8
1.4. Планируемые результаты	9
1.5. Содержание программы	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Оценочные материалы	18
2.3. Формы аттестации	21
2.4. Методические материалы	22
2.5. Условия реализации программы	27
3. Рабочая программа воспитания	28
4. Список литературы	32
Приложения	34
1. Календарно-тематическое планирование	34
2. Календарный учебный график	43
3. Календарный план воспитательной работы	44
4. Оценочный материал по разделам программы	46

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Патриот киокусинкай» разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 14.01.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 01.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

- Приказ Минтруда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (в ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 р).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 23.12.2022) «Об образовании в Курской области» (принят Курской областной Думой 04.12.2013).

- Приказ Комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 №1-970 (ред. от 01.04.2022) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области».

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» (утв. приказом комитета образования города Курска от 25 декабря 2015 года № 1322).

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» (утв. приказом по учреждению от 15 февраля 2023 года № 45а).

- Положение о промежуточной аттестации учащихся различных форм объединений (утв. приказом по учреждению от 15 февраля 2023 года № 45а).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Патриот киокусинкай» заключается в том, что жёсткие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для киокусинкай высоком темпе, силу удара. Занятия киокусинкай способствуют не только физическому развитию, но и позволяют решить проблемы зажатости, гипервозбудимости, неуверенности в собственных силах.

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу (1923-1994).

Цель киокусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости. Киокусинкай входит в Государственный реестр видов спорта Министерства спорта России; результатами освоения вида спорта киокусинкай является присвоение спортивных разрядов и званий. А результатом освоения киокусинкай каратэ, как восточного единоборства – присвоение ученических поясов (кю) и мастерских (дан).

Киокусинкай существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ», запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначение удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено; использование капы лишь разрешается, но не предписывается).

Отличительной особенностью программы «Патриот киокусинкай» от базового образования соответствующего профиля является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей и их родителей, целенаправленное углубленное изучение и освоение Киокусинкай.

Новизна программы в том, что предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на

основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Уровень программы – углубленный. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложными нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. Результатом обучения является участие не менее 90 % обучающихся по программе в муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсных мероприятиях, включённых в региональный (утверждённый приказом Министерства образования и науки Курской области) или федеральный (утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации) перечень мероприятий, направленных на развитие способностей к занятиям физической культурой и спортом, а также на пропаганду спортивных достижений, обеспечивающее включение в число победителей и призёров муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсных мероприятий не менее 50 % обучающихся.

Адресат программы. Программа адресована детям старшего школьного возраста 12-17 лет. Возрастные и психологические особенности детей данной возрастной группы представлены в таблице 1.

Важным аспектом задачи, стоящей перед педагогом дополнительного образования, является понимание учащихся. Знание характерных особенностей детей различных возрастов поможет педагогу:

- понять их внутренний мир, поведение детей;
- правильно спланировать время занятий;
- подготовиться к важным мероприятиям;
- преподавать с большей эффективностью.

Таблица 1.

Возрастные и психологические особенности детей

Возраст детей	Период детства	Возрастные и психологические особенности детей
12-14 лет	Ранний подростковый период	У ребёнка наблюдается: - приспособляемость к быстрорастущему телу; - установление здоровой подростковой независимости; - достижение чувства самосознания; - самопритягивание, признание и развитие хороших сторон, и признание и исправление плохих сторон.
15-17 лет	Средний подростковый период	Ребёнок: - достигает зрелых взаимоотношений с ровесниками обоих полов; - играет мужскую или женскую роль в обществе; - принимает свое физиологическое развитие и учится эффективно использовать свой организм; - достигает эмоциональной независимости от родителей и других взрослых; - выбирает профессию и готовится к ее приобретению;

		- развивает интеллектуальные навыки и представления, необходимые для гражданской компетенции; - достигает социально-ответственного поведения.
--	--	--

12-14 лет. Это время освоения тактического мышления. Мозг подростка уже готов решать тактические задачи и принимать быстрые решения. В этот момент тренер уже видит, кто из ребят может стать настоящим чемпионом;

15-17 лет. Это возраст, когда подросток должен показать все приобретенные навыки. Сильных игроков формируют в команды для участия в важных соревнованиях. В это время начинается старт в спортивной карьере, ведь ребята уже имеют спортивные разряды и могут участвовать во взрослых соревнованиях.

Условия набора детей: группы формируются по возрастному принципу из детей, освоивших дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы «Патриот +» (стартовый уровень) и «Патриот» (базовый уровень), при наличии справки об отсутствии у учащегося медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы. В целях предупреждения нарушения здоровья у учащихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 1 раза в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, контрольных нормативах, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Рассчитана программа на любой социальный статус детей, имеющих различные возрастные, интеллектуальные, художественные, творческие способности.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 12-15 человек.

2 год обучения – 10-12 человек.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Патриот киокусинкай» рассчитана на два года обучения.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 288.

Количество часов на каждый год обучения – 144.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (длительность академического часа – 45 минут; перерыв между часами одного занятия – 10 минут).

Язык обучения: русский.

Формы обучения – очная; заочная – в активированные дни и во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (информационно-коммуникационной образовательной платформы «Сферум» с использованием российского мессенджера – «VK Мессенджер»).

Форма проведения занятий – групповая, состав обучающихся разновозрастной, постоянный.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации программы – традиционная – реализуется в рамках учреждения.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области»
<https://p46.навигатор.дети>.

1.2. Цели программы

Цель программы – формирование личностных качеств и социально-значимых компетенций, создание условий для предпрофессиональной ориентации на основе углубленного изучения Киокусинкай каратэ.

1.3. Задачи программы

Образовательные:

- обучать базовой технике и ката киокусинкай в пределах до 1 кю включительно;
- обучать принципам биомеханики тела применительно к технике каратэ;
- обучать технике условного спарринга (якусоку-кумитэ);
- обучать технике и тактике свободного спарринга (дзю-кумитэ);
- совершенствовать приемы самообороны;
- обучать технике тамэсивари;
- обучать терминологии каратэ;
- формировать навыки техник сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
- формировать навыки самостоятельного проведения тренировок и судейства соревнований;
- обучать основам медицинских и гигиенических знаний;
- формировать навыки восстановления в спорте;
- формировать навыки оказания первой помощи и реанимации;
- закреплять правила соревнований по киокусинкай;
- обучать методикам психологической подготовки;
- формировать основы теории и методики физического воспитания и спорта;
- формировать основы педагогических знаний.

Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств у учащихся: силы, скорости, гибкости, выносливости, ловкости.
- способствовать развитию основных психических процессов: внимание, память, мышление.
- способствовать развитию мотивации к созидательной, творческой деятельности, личному совершенствованию;
- способствовать развитию и совершенствованию у обучающихся умений самонаблюдения, планирования, действия на опережение.
- способствовать развитию и укреплению мускулатуры и опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию интеллекта (передача специальных физкультурных знаний, осмысливание собственных действий при освоении движений сложной

координации, развитие сообразительности, развитие быстроты мышления, организация проблемных ситуаций, судейско-тренерская практика).

- готовить к участию в соревнованиях.

Воспитательные:

- воспитывать высокие морально-волевые качества, как постоянных черт характера;

- формировать гуманистическое мировоззрение и нравственное поведение;

- воспитывать этические ценности (этикет и ритуал в каратэ, уважение к старшим, воздержание от насилия, применение каратэ только во благо людям);

- способствовать воспитанию дисциплинированности, честности, трудолюбия, целеустремленности;

- приучать к соблюдению правил техники безопасности на тренировках и в повседневной жизни;

- воспитывать эстетические ценности (форма каратиста, красота движений в каратэ, знакомство с традиционными искусствами Японии и стран Дальневосточного региона);

- воспитывать навыки личной гигиены спортсмена;

- воспитывать учеников убежденными сторонниками киокусинкай, как вида спорта, философии и образа жизни.

1.4. Планируемые результаты программы

В результате освоения содержания программы учащиеся должны

Знать:

- кодекс «Додзё кун» и объяснять его положения;

- биографию основателя стиля М. Оямы;

- содержание и биомеханические принципы техники, адаптированной для спарринга;

- технику свободного спарринга (дзю-кумитэ);

- стратегию соревновательных поединков;

- основные приёмы самообороны;

- болевые точки на теле человека;

- правила поведения и технику безопасности на занятиях Киокусинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;

- правила профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями, способы реанимации;

- биоэнергетику мышечной деятельности, биохимические механизмы энергообеспечения, зоны мощности работы и их характеристики;

- содержание врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, главные психофункциональные особенности собственного организма;

- основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- правила учёта тренировочных нагрузок;

- основы планирования тренировочного процесса;

- методику подготовки к соревнованиям;

- средства восстановления, применяемые в спорте;

- методы психологической регуляции и саморегуляции;
- систему присвоения спортивных разрядов и званий в Киокусинкай.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- самостоятельно проводить тренировочные занятия с группой учеников;
- оценивать тренировочные нагрузки по виду, направленности, специфичности, интенсивности, объёму;
- судить соревнования по кумитэ и ката в составе судейской бригады;
- давать правильную оценку ситуации, грамотно применять технико-тактических умения при проведении кумитэ;
- выполнять кондиционные нормативы программы зелёных и коричневых поясов;
- выполнять действующие нормативы по ОФП;
- пользоваться методической литературой, видеоматериалами и другими источниками информации.

Владеть:

- техникой самообороны от нападения невооружённого и вооружённого противника;
- выносливостью и волевыми качествами при выполнении тренировочных заданий;
- дисциплинированностью и внимательностью на тренировках;
- проявлять вежливость к окружающим, уважение к старшим, соблюдение этикета и ритуала Киокусинкай каратэ.

В результате занятий по программе у детей будут сформированы устойчивый интерес к изучаемому материалу, адекватная позитивная самооценка и самовосприятие; развиты чувства сочувствия, сопереживания, ответственности за выполнение поставленной задачи.

Учащийся по итогам освоения программы приобретёт результаты:

Метапредметные результаты

Регулятивные УДД:

- самостоятельное целеполагание, планирование, оценка и коррекция результатов собственной деятельности;
- самоконтроль и объективная самооценка.

Познавательные УДД:

- выбор источников информации для поиска нового знания;
- восприятие и анализ информации для достижения поставленной цели.

Коммуникативные УДД:

- формулирование и доказательное отстаивание своего мнения;
- уважение к мнению собеседника;
- адекватное восприятие других позиций, мнений, взглядов, интересов;
- согласование своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности;
- умение разрешать конфликты.

Личностные результаты

Учащимися проявлены:

- пространственная ориентация и координацию движений;
- быстрота и неординарность мышления;
- внимание, наблюдательность, память;
- основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание)

сформированы на устойчивом уровне;

- развитые скоростно-силовые способности;
- потребность в самообразовании, в саморазвитии;
- потребность в познавательной деятельности, в творческом самовыражении;
- организованность, сосредоточенность, трудолюбие;
- дружелюбность, стремление к взаимопомощи и взаимопониманию;
- осознанное отношение к занятиям кикбоксингом;
- способность к осознанным действиям в условиях повышенной физической

нагрузки;

- самостоятельность, ответственность, толерантность;
- основы гражданской самоидентичности;
- положительная мотивация к учению, к достижению успеха.

1.5. Содержание программы

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки каратиста.

Таблица 2.

Учебный план

I год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Зачет/ входной контроль
2.	Теоретическая подготовка.	4	3	1	Викторина/ текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка.	16	1	15	Тестирование/ текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка.	23	1	22	Тестирование/ текущий контроль
5.	Технико-тактическая подготовка.	30	6	24	Аттестационный экзамен / текущий контроль
6.	Психологическая подготовка.	9	6	3	Решение спортивных ситуаций / текущий контроль
7.	Нравственная подготовка.	8	5	4	Тестирование / текущий контроль

8.	Соревновательная подготовка.	28	1	27	Решение спортивных ситуаций/ текущий контроль
9.	Восстановительные мероприятия.	6	2	4	Спортивное развлечение/текущий контроль
10.	Повторение пройденного материала.	14	-	14	Практическое задание/ промежуточный контроль
11.	Зачетные требования.	4	1	3	Зачет/ итоговый контроль
12.	Итоговое занятие.	1	-	1	Зачет/ итоговый контроль
	Всего:	144	26,5	117,5	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Этикет додже. Инструктаж по ТБ.

Практика: Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.

Формы проведения занятий: вводное занятие

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Терминология в каратэ-до. Восстановительные средства и мероприятия. Анализ спортивной деятельности. Комплексный контроль в системе подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Формы проведения занятий: видео-экскурсия, обзорная экскурсия, учебно-практическое занятие.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Особенности занятия в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Практика: Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения для развития мышц туловища, ног. Упражнения на расслабление и координацию движений. Различные спортивные игры, развивающие равновесие, координацию движения, реакцию, силовую выносливость.

Формы проведения занятий: Веселые старты.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Особенности занятия в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Практика: Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования (мешков, лап, макивар, резиновых жгутов и т.п.),

- отжимания от пола, скамейки или параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лёжа с согнутыми коленями;
- подтягивания;
- метание набивного мяча;

- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;

- прыжки в длину.

Упражнения на развитие выносливости: челночный бег; нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.)

Упражнения на развитие гибкости: различные махи руками и ногами; наклоны и вращательные движения туловищем; упражнение на растягивание с партнёром.

Упражнения на развитие координационных способностей: на сохранение устойчивости; с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

Наработка комплексов упражнений традиционной базовой техники для подготовки к спортивным мероприятиям и экзаменам.

Специальные подвижные игры («Коридор препятствий», «Регби», «Бой с несколькими»).

Формы проведения занятий: Игровые задания.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Практика: Изучение традиционной базовой техники Киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объёме программных знаний традиционной школы Киокусинкай.

Изучение: базовых и боевых стоек, поворотов на 90, 180, 270 и 360° в различных стойках, прямолинейные перемещения. Удары руками: прямые и круговые, сериями, на разные уровни. Прямые и круговые удары ногами. Удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях. Техника ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки руками и ногами, выполнение блоков на различных уровнях. Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений.

Совершенствование ранее изученных начальных ката. Изучение базовых ката, и их расшифровку. Учебные и соревновательные бои.

Совершенствование изученных ранее технико-тактических действий, расширение их вариативности. Тренировочные бои с решением конкретных тактических задач.

Формы проведения занятий: Практическая работа.

6. Психологическая подготовка.

Теория: Рефлексия. Психологический портрет юного спортсмена.

Практика: Концентрация на нехан посредством дыхания. Концентрация на парадоксальной философской загадке (коан). Шикан-тадза – концентрация без намерений.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, тренинг, тренировка.

7. Нравственная подготовка.

Теория: Эмпатия. Коммуникативная культура.

Практика: Соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойному уважения. Выпуск стенных газет, спортивных листков.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, тренинг, тренировка.

8. Соревновательная подготовка.

Теория: Закрепление правил соревнований.

Практика: Поединки (спарринги):

- с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции;

- с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;

- работа в парах с использованием защитного снаряжения;

- работа в парах с распределением ролей;

- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар и т.п.

Формы проведения занятий: практическая работа, соревнования.

9. Восстановительные мероприятия.

Теория: Релаксация как способ восстановления сил. Витамины – лучшие друзья детей. Виды массажа.

Практика: Прогулки по лесу, применение массажа, использование бассейна.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие.

10. Повторение.

Практика: Выполнение заданий на закрепление, повторение и воспроизведение пройденного, а также упражнения творческого и проблемного характера.

Формы проведения занятий: Спортивно – массовые мероприятия.

11. Зачетные требования.

Теория и практика: Сдача контрольных нормативов освоения программы 1 года обучения.

Формы проведения занятий: зачёт, соревнование.

12. Итоговое занятие.

Практика: Демонстрация физической подготовки и проявление волевых качеств в процессе спортивных соревновательных поединков.

Формы проведения занятий: зачёт, соревнование.

2 год обучения

Этап спортивного совершенствования

На втором году обучения добавляется в тренировочный процесс приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской практике. Она имеет большое воспитательное значение – у учащихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и

практической работы в качестве помощника педагога, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах учащиеся участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника педагога, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных нормативов.

Таблица 3.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Зачет/ входной контроль
2.	Теоретическая подготовка.	2	2	-	Викторина/ текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка.	20	2	18	Тестирование/ текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка.	20	1	19	Тестирование/ текущий контроль
5.	Технико-тактическая подготовка.	26	3	23	Аттестационный экзамен/ текущий контроль
6.	Психологическая подготовка.	8	6	2	Решение спортивных ситуаций/ текущий контроль
7.	Нравственная подготовка.	8	6	4	Тестирование/ текущий контроль
8.	Соревновательная подготовка.	30	2	28	Решение спортивных ситуаций/ текущий контроль
9.	Восстановительные мероприятия.	5	1	4	Спортивное развлечение/текущий контроль
10.	Практика судейства.	5	2	3	Тестирование/ текущий контроль
11.	Повторение пройденного материала.	14	-	14	Практическое задание/ промежуточный контроль
12.	Зачетные требования.	4	1	3	Зачет/ итоговый контроль
13.	Итоговое занятие.	1	-	1	Зачет/ итоговый контроль
	Всего:	144	26,5	117,5	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Этикет додже. Инструктаж по ТБ.

Практика: Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.

Формы проведения занятий: вводное занятие

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Терминология в каратэ-до. Восстановительные средства и мероприятия. Анализ спортивной деятельности. Комплексный контроль в системе подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Формы проведения занятий: видео-экскурсия, обзорная экскурсия, учебно-практическое занятие.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Особенности занятия в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Практика: Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения для развития мышц туловища, ног. Упражнения на расслабление и координацию движений. Спортивные игры, развивающие равновесие, координацию движения, реакцию, силовую выносливость.

Формы проведения занятий: Веселые старты.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Особенности занятия в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Практика: Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования (мешков, лап, макивар, резиновых жгутов и т.п.),

- отжимания от пола, скамейки или параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лёжа с согнутыми коленями;
- подтягивания;
- метание набивного мяча;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину.

Упражнения на развитие выносливости: челночный бег; нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.)

Упражнения на развитие гибкости: различные махи руками и ногами; наклоны и вращательные движения туловищем; упражнение на растягивание с партнёром.

Упражнения на развитие координационных способностей: на сохранение устойчивости; с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

Наработка комплексов упражнений традиционной базовой техники для подготовки к спортивным мероприятиям и экзаменам.

Специальные подвижные игры («Коридор препятствий», «Регби», «Бой с несколькими»).

Формы проведения занятий: Игровые задания.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Практика: Изучение традиционной базовой техники Киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объёме программных знаний традиционной школы Киокусинкай.

Изучение: базовых и боевых стоек, поворотов на 90, 180, 270 и 360° в различных стойках, прямолинейные перемещения. Удары руками: прямые и круговые, сериями, на разные уровни. Прямые и круговые удары ногами. Удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях. Техника ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки руками и ногами, выполнение блоков на различных уровнях. Повторение комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений. Совершенствование ранее изученных базовых ката. Изучение высших ката, и их расшифровку. Учебные и соревновательные бои.

Совершенствование изученных ранее технико-тактических действий, расширение их вариативности. Тренировочные бои с решением конкретных тактических задач.

Формы проведения занятий: Практическая работа.

6. Психологическая подготовка.

Теория: Рефлексия. Психологический портрет юного спортсмена.

Практика: Концентрация на *нехан* посредством дыхания. Концентрация на парадоксальной философской загадке (*коан*). Шикан-тадза – концентрация без намерений.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, тренинг, тренировка.

7. Нравственная подготовка.

Теория: Эмпатия. Коммуникативная культура.

Практика: Соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойному уважения. Выпуск стенных газет, спортивных листков.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, тренинг, тренировка.

8. Соревновательная подготовка.

Теория: Закрепление правил соревнований.

Практика: Поединки (спарринги):

- с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции;

- с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;

- работа в парах с использованием защитного снаряжения;

- работа в парах с распределением ролей;

- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар и т.п.

Формы проведения занятий: практическая работа, соревнования.

9. Восстановительные мероприятия.

Теория: Релаксация как способ восстановления сил. Витамины – лучшие друзья детей. Виды массажа.

Практика: Прогулки по лесу, применение массажа, использование бассейна.

Формы проведения занятий: беседа, экскурсия.

10. Практика судейства.

Теория: Теоретическая подготовка учащихся к роли помощника педагога и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Практика: Участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря соревнований на уровне учреждения и города.

Формы проведения занятий: зачёт, соревнование

11. Повторение пройденного материала.

Практика: Повторение изученного материала для достижения хорошей техники, правильного выполнения изучаемых ударов. Воспроизведение информации в сознании в процессе тестирования, устного опроса.

12. Зачетные требования.

Теория и практика: Сдача контрольных нормативов освоения программы 2 года обучения.

Формы проведения занятий: зачёт, соревнование

13. Итоговое занятие.

Практика: Демонстрация физической подготовки и проявление волевых качеств в процессе спортивных соревновательных поединков.

Формы проведения занятий: зачёт, соревнование

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель и количество учебных дней, праздничные и нерабочие дни, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы (Приложение 2).

2.2. Оценочные материалы

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится входная, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов (Таблица 4):

- *минимальный уровень* – ребёнок выполняет образовательную программу не в полном объеме;

- *базовый уровень* – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;

- *повышенный уровень* – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в выставках, конкурсах, фестивалях;

- *творческий уровень* – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, занимает призовые места в выставках, конкурсах, фестивалях.

Таблица 4.

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
<i>Минимальный уровень</i>	Назвал и выполнил с грубыми ошибками.
<i>Базовый уровень</i>	Назвал и выполнил с незначительными ошибками. Самостоятельно определяет и формулирует цель деятельности на занятии. Совместно договаривается о правилах общения и поведения и следует им.
<i>Повышенный уровень</i>	Назвал и выполнил без ошибок. Самостоятельно планирует свою деятельность. Добывает новые знания, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Участие в соревнованиях.
<i>Творческий уровень</i>	Стабильный результат при выступлениях в соревнованиях различного уровня. Перерабатывает полученную информацию: делает выводы не только из своих выступлений, но и из выступлений всего коллектива.

Программа предусматривает проведение психолого-педагогического мониторинга, включающего в себя:

1. Определение уровня личностного развития обучающихся.
2. Проведение входного контроля и итоговой аттестации освоения дополнительной общеобразовательной программы. Определение динамики достижения предметных, метапредметных и личностных результатов.
3. Наблюдения за социально значимой деятельностью обучающихся, в которых отражаются все достижения и результаты в предметной и метапредметной сфере.

Оценка личностных, предметных и метапредметных результатов происходит согласно уровню их сформированности (низкий, средний, высокий) и отражаются в карте показателей результативности деятельности личностного развития обучающихся, в протоколах результатов входного контроля, итоговой аттестации и в карте социально значимой деятельности.

Используя методы наблюдения, оценивается развитие личности обучающихся по следующим показателям:

- мотивация к познанию и творчеству в деятельности;
- уровень умственной активности;
- гражданская идентичность;
- самооценка;

- отношение к публичной деятельности;
- взаимоотношения со сверстниками;
- взаимоотношения с педагогами.

В соответствии с полученными результатами вносятся коррективы в систему работы, как с коллективом, так и с отдельными обучающимися. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения (Приложение), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных мероприятий рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: на скорость, на силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

В киокусинкай оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности.

Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют:

1. Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих спортсмена тренироваться и выступать на соревнованиях.
2. Уровень волевой подготовленности.
3. Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)
4. Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

Уровень мастерства в киокусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен ученики, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов.

Диагностические методики.

В процессе реализации программы используются следующие методики и диагностики:

- анкета «Удовлетворенность образовательным процессом»;
- методика С. В. Тетерского «Самочувствие ребенка в коллективе»;
- методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка»;
- методика Э. Торренса «Невербальная креативность»;
- методики по развитию познавательного процесса;
- методика определения кратковременной зрительной памяти;
- методика исследования объема внимания.

Результаты мониторинга являются основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

Оценка планируемых результатов освоения программы

Программа предусматривает проведение мониторинга результатов обучения. Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в конкурсах, соревнованиях, массовых мероприятиях, создание портфолио. Соревновательная деятельность является важным итоговым этапом занятий.

Создание портфолио является эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности обучающихся.

2.3. Формы аттестации

Для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: журнал учета работы педагога; собеседование; наблюдение; опрос; самостоятельная работа учащихся; тестирование; конкурсы; результаты тестирования, самостоятельных работ учащихся, конкурсных выступлений; мониторинг, содержащий предметные, метапредметные и личностные результаты обучения.

Основными видами отслеживания результатов освоения учебного материала являются входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Входной контроль проводится в начале обучения с целью предварительного выявления уровня подготовки обучающегося к выбранному виду деятельности; уровня его воспитанности (ценностные ориентиры). Входной контроль проводится в форме анкетирования, беседы.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью установления качества и эффективности выбранных форм занятий, методов обучения и способов деятельности обучающихся, а также с целью проверки усвоения ими содержания образовательной программы. Текущий контроль осуществляется с помощью педагогического наблюдения, игр, бесед, индивидуальных и групповых заданий различных типов.

Промежуточный контроль осуществляется по окончании изучения определенного раздела программы с целью установления степени усвоения обучающимися содержания образовательной программы и планирования педагогической деятельности, деятельности на следующих этапах обучения, определения необходимости коррекции знаний и умений, повторения уже изученного материала. Промежуточный контроль организуется в форме образовательных игр, использующих и расширяющих основные понятия, факты, термины и определения раздела. При проведении промежуточного контроля, при необходимости, используются тестовые задания, задания творческого характера.

Итоговый контроль осуществляется на этапе завершения учебного года или всего периода обучения по программе и включает в себя понятия, факты, термины и определения по всему содержанию программы.

2.4. Методические материалы

Современные педагогические технологии

Освоение программы «Патриот киокусинкай» предусматривает использование современных образовательных технологий, что в практике обучения является обязательным условием интеллектуального, творческого развития учащихся: игровые технологии; проектные методы обучения; здоровьесберегающие технологии; технология изучения изобретательских задач (ТРИЗ); технология личностно-ориентированного образования; технология развивающего и интенсивного обучения; технология проблемного обучения; обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа); информационно-коммуникационные технологии.

Любая из этих педагогических технологий является составной частью учебного процесса, а методы и приемы, способы и формы обучения являются ее элементами. Выбор методов занятий зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, материальной базы образовательного учреждения.

Методы обучения.

1. Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые).
2. Методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).
3. Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).
4. Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей, материальной базы образовательного учреждения.

Для успешного осуществления занятия учащихся на каждом его этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку учащихся всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов занятия учащихся на всех этапах такой подготовки.
2. В процессе подготовки всех учащихся нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.
3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.
4. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.
5. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе учащихся. Специальная подготовленность учащегося будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней

подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям учащегося.

6. Преимущественная направленность тренировочного процесса подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

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

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые компоненты.

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

- *Принцип психологической комфортности*: создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса.

- *Принцип преемственности*: учёт преемственности задач, средств и методов подготовки.

- *Принцип комплексности*: тесная взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, психологической и воспитательной работы, педагогического контроля).

- *Принцип вариативности*: вариативность программного материала для практических занятий.

- *Принцип доступности*.

- *Принцип систематичности и последовательности*.

- *Принцип воспитывающего обучения (активность, наглядность)*.

- *Принцип прочного усвоения знаний, умений и навыков*.

- *Принцип индивидуального подхода*.

- *Принцип сознательности и активности*.

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью основных форм тренировки, к которым относятся *кихон, ката, кумитэ, тамэсивари*.

Кихон – базовая техника, выполняемая без партнера в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами рабочей фазы и замаха. Способы перемещения в низких стойках также являются «идеальными» и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для

формирования особой бойцовой психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

Ката – это связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда представляют, как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. Ката – это и эффективные двигательные тесты для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм.

Кумитэ – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель киокусинкай. Во время кумитэ боец должен победить противника, отправив его в нокдаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев сменяющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов.

Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией.

В процессе обучения свободному бою учащиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты, затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важной частью подготовки является изучение тактики поединка.

Тамэсивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. Так как во время тренировок постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров.

Кроме основных, в киокусинкай существуют дополнительные виды подготовки: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны и др.

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: работа педагога с одним обучающимся для выполнения индивидуальных задач.

Формы учебного занятия

Программа предоставляет широкие возможности для выбора формы организации учебного занятия: беседа; презентация; мастер-класс; творческая встреча; практикум.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия по киокусинкай; индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера; лекции и беседы; инструкторско-методические занятия; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; квалификационные экзамены; показательные выступления; участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Алгоритм учебного занятия

Основной формой работы с детьми по программе является учебное занятие, структура которого включает: вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть – организация детей, сообщение цели и задач занятия, мотивация, эмоционально-положительный настрой (энергетические упражнения, коммуникативные игры и упражнения, мозговая гимнастика), мобилизовать их внимание, проверить гигиеническое состояние занимающихся. Необходимо осуществить ритуал, подготовить организм ребенка к выполнению последующих упражнений (комплексы разминочных, общеукрепляющих упражнений)

Основная часть – объяснение нового материала, отработка специальных упражнений; наработка технических действий, ката; проведение учебных поединков, повторение учебного материала, самостоятельная практическая деятельность.

Заключительная часть – анализ, соревнование, рефлексия, поощрение детей.

В структуру занятий вплетены различные виды деятельности:

- дыхательные упражнения;
- двигательные упражнения;
- специальные упражнения;
- элементарный массаж;
- гимнастика;
- подвижные игры;
- психолорегуляция.

Дидактические материалы

Учебно-наглядные пособия, демонстрационный и раздаточный материалы подобраны и систематизированы в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Методический фонд и средства обучения:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Патриот киокусинкай»;
- конспекты занятий;
- Сценарии спортивных праздников, досугов и развлечений.

Таблица 5.

Дидактико-методические материалы

1 год обучения

№	Название разделов	Методические и дидактические материалы
---	-------------------	--

п/п		
1.	Вводное занятие.	- Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий, карточки с заданиями); - наглядные пособия; - диагностический материал для проведения стартовой диагностики.
2.	Теоретическая подготовка.	- Учебная литература: И.В. Котов, Снустинов Г.К. Каратэ дошинкан (Самурайский стиль борьбы); Радишевский Е.А. «Джиу-джитсу: практическое руководство»; Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов. Техника высшего ранга схватки»; Юркевич А.Г. «Уроки китайской гимнастики»; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
3.	Общая физическая подготовка.	- Учебная литература: Астащенко, О. И. «Гимнастика для суставов и сосудов»; Нестерова, Д.В. «Гимнастика для внутренних органов»; - справочная литература; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
4.	Специальная физическая подготовка.	- Учебная литература: И.В. Котов, Снустинов Г.К. Каратэ дошинкан (Самурайский стиль борьбы); Радишевский Е.А. «Джиу-джитсу: практическое руководство»; Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов. Техника высшего ранга схватки»; Юркевич А.Г. «Уроки китайской гимнастики»; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки занятий; - раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями); - наглядные пособия.
5.	Технико-тактическая подготовка.	- Методические разработки занятий (планы-конспекты занятий); - видеоматериалы (тренировочные видеоролики); - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания, групповые задания); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».

6.	Психологическая подготовка.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
7.	Нравственная подготовка.	- Учебные пособия; - видеоматериалы; - аудиоматериалы; - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
8.	Соревновательная подготовка.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
9.	Восстановительные мероприятия.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
10.	Повторение пройденного материала	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
11.	Зачетные требования.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
12.	Итоговое занятие	- Видеоматериалы (видеозаписи занятий и мероприятий); - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий); - наглядные пособия; - оценочные материалы для контроля за результатами освоения учащимися ДООП; - диагностические методики, позволяющие оценить достижения обучающихся, диагностировать мотивацию достижений личности.

Таблица 6.

2 год обучения

№ п/ п	Название разделов	Методические и дидактические материалы
1.	Вводное занятие.	- Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий, карточки с заданиями); - наглядные пособия; - диагностический материал для проведения стартовой диагностики.
2.	Теоретическая подготовка.	- Учебная литература: И.В. Котов, Снустинов Г.К. Каратэ дошинкан (Самурайский стиль борьбы); Радишевский Е.А. «Джиу-джитсу: практическое руководство»; Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов. Техника высшего ранга схватки»; Юркевич А.Г. «Уроки китайской гимнастики»; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
3.	Общая физическая подготовка.	- Учебная литература: Астащенко, О. И. «Гимнастика для суставов и сосудов»; Нестерова, Д.В. «Гимнастика для внутренних органов»; - справочная литература; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
4.	Специальная физическая подготовка.	- Учебная литература: И.В. Котов, Снустинов Г.К. Каратэ дошинкан (Самурайский стиль борьбы); Радишевский Е.А. «Джиу-джитсу: практическое руководство»; Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов. Техника высшего ранга схватки»; Юркевич А.Г. «Уроки китайской гимнастики»; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки занятий; - раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями); - наглядные пособия.
5.	Технико-тактическая подготовка.	- Методические разработки занятий (планы-конспекты занятий); - видеоматериалы (тренировочные видеоролики); - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания, групповые задания);

		- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
6.	Психологическая подготовка.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
7.	Нравственная подготовка.	- Учебные пособия; - видеоматериалы; - аудиоматериалы; - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
8.	Соревновательная подготовка.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
9.	Восстановительные мероприятия.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
10.	Практика судейства.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
11.	Повторение пройденного материала	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
12.	Зачетные требования.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
13.	Итоговое занятие	- Видеоматериалы (видеозаписи занятий и мероприятий); - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения

		(слайдовые презентации); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий); - наглядные пособия; - оценочные материалы для контроля за результатами освоения учащимися ДООП; - диагностические методики, позволяющие оценить достижения обучающихся, диагностировать мотивацию достижений личности.
--	--	---

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном шведской стенкой, покрытием – татами, раздевалками для девочек и мальчиков, спортивным инвентарём, техническими средствами обучения.

Оборудование:

- тренировочные манекены (Германы) – 8 шт.;
- рыцарь (жилет набивной и штаны для лоу-кика) – 1 шт.;
- набивные мячи различной массы – 11 шт.;
- скакалки – 20 шт.;
- макивары – 8 шт.;
- жгуты и экспандеры – 10 шт.;
- лапы парные – 15 шт.;
- ракетки тренировочные – 15 шт.;
- гимнастические скамейки – 2 шт.;
- шведская стенка – 2 шт.;
- гимнастические маты – 2 шт.;
- гантели, гири различной массы – 8 шт.;
- брусья навесные – 2 шт.;
- защитные жилеты – 12 шт.;
- беговые дорожки – 2 шт.;
- велотренажёр – 1 шт.;
- гимнастические кольца – 1 пара;
- таблицы на тему «Элементы базовой техники киокусинкай каратэ».

Требования к обучающимся для практической работы: спортивная форма (кимоно, пояс, средства индивидуальной защиты: шлем, перчатки, щитки, раковина на пах, топик).

Информационное обеспечение:

Наличие официального сайта ОО в сети Интернет.

Наличие официальной группы vk.com.

Технические средства обучения:

Технические средства обучения: интерактивная панель, компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр, фотоаппарат, видеокамера.

Кадровое обеспечение:

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога дополнительного образования, владеющего теоретическими и практическими знаниями в данной области.

Критерии отбора педагогических работников:

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;
- профессионально-педагогическая информированность;
- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;
- знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав обучающихся.

Для успешного освоения программы необходимо сотрудничество с:

- педагогом-психологом и методистом учреждения, медицинским работником,
- Федерацией киокусинкай Курской области, Курским региональным представительством Федерации Кёкусин-кан каратэ-до России, Ассоциацией киокусинкай Курской области.

3. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания «Патриот киокусинкай» решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Воспитательная система сочетает в себе традиционные ценности и инновационные подходы к воспитанию, создает условия для дальнейшего совершенствования процесса воспитания подрастающего поколения. Программа реализует модель воспитания детей с использованием культурного наследия города Курска и Курской области, традиции народов, направленных на сохранение развития этнокультурного и языкового многообразия страны.

Цель программы: создание благоприятных условий для формирования активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции и приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Задачи программы:

- предоставлять возможности каждому ребёнку участвовать в культурно-досуговой деятельности;
- содействовать в организации единого образовательного пространства, разумно сочетающего внешние и внутренние условия воспитания обучающегося;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- содействовать в формировании сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности коллектива;
- формировать социально-значимые ценности и социально адекватные приемы поведения;
- развивать компетенции, включающие знания, умения, навыки, способы деятельности, развитие универсальных способностей и форм мышления, необходимые для успешного осуществления не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности;
- содействовать в активном и полезном взаимодействии учреждения, детского объединения и семьи по вопросам воспитания обучающихся;
- развивать воспитательный потенциал, поддержку социальных инициатив и достижений обучающихся через традиционные мероприятия, выявлять и работать с одаренными детьми;
- совершенствовать систему воспитательной работы, активно применяя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся детского объединения «Патриот киокусинкай» в возрасте 12-17 лет, а также их родителей (законных представителей).

Приоритетные направления воспитательной работы:

- здоровьесберегающее воспитание (спортивно-оздоровительная работа) – воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения;
- интеллектуальное воспитание – оказание помощи обучающимся в развитии в себе способностей мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни и при этом действовать целесообразно;
- социокультурное воспитание – передача обучающимся знаний, умений, навыков, социального общения людей (как позитивного, так и негативного), опыта поколений;
- нравственное и духовное воспитание (работа с детьми группы «риска», родителями, общественностью) – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- формирование коммуникативной культуры – создание условий для проявления обучающимися детского объединения инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к коллективной деятельности;
- гражданско-патриотическое воспитание – формирование у обучающихся соответствующих знаний о праве, правовых нормах как регуляторов поведения человека в обществе и отношений между личностью и государством, требующих самостоятельного осознанного поведения выбора поведения и ответственности за него;

- воспитание положительного отношения к труду (творческое направление) – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства; лидерских качеств и развитие организаторских способностей, умения работать в коллективе, воспитание ответственного отношения к осуществляемой трудовой и творческой деятельности;

- экологическое воспитание – формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, воспитание бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов региона;

- правовое воспитание и культура безопасности – формирование образа мышления обучающихся на верный выбор в ситуациях, которые могут нанести вред здоровью и жизни человека.

Формы и содержание деятельности.

В соответствии с программой воспитания образовательной организации работа по данным направлениям осуществляется по модулям: «Детское объединение», «Воспитательная среда», «Работа с родителями», «Профилактика».

Воспитание обучающихся строится как целенаправленно организованная деятельность детей, вовлекающая их во взаимодействие с социальной и природной средой и формирующая у них систему ценностных отношений.

Формы коллективной деятельности детей и взрослых, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры, церемонии награждения, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и др. Они эмоционально и ценностно привлекательны для ребят и предоставляют каждому внести свой личный вклад в общее дело, позволяют приобретать разнообразный социальный опыт в различных видах деятельности. Все это создает творческую природу, особую природу социального творчества, когда дети и взрослые создают форму нового, лучшего способа взаимодействия.

Формы прямого открытого воспитательного воздействия, где педагог целенаправленно формирует какое-либо общественно значимое нравственно обусловленное свойство личности или конкретное мнение:

- *учебное занятие* – это своеобразный «кирпичик», из совокупности которых складывается весь образовательный процесс в детском объединении «Щит и меч» это источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;

- *рождение и закрепление традиций* – эмблема, форма, символы жизни; традиционные дела к определенным датам и событиям жизни коллектива.

- *социальные проекты и акции* – развитие ценностных отношений;

- *индивидуальные и групповые консультации.*

Планируемые результаты

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

- Оказание помощи членам коллектива, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

- Приобщение к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения.

- Формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

- Развитие воспитательного потенциала семьи.

- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Основные направления самоанализа воспитательного процесса:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся объединения.

Рассматривается динамика личностного развития обучающихся в каждом конкретно взятом объединении (коллективе). Анализ осуществляется на основе критериев, обозначенных в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивной направленности «Патриот киокусинкай», реализуемой в объединении.

2. Состояние организуемой в объединении совместной деятельности детей и взрослых.

Проводится анализ наличия в объединении интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Показатели организуемой совместной деятельности детей и взрослых:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций объединений, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);

- координация всех звеньев воспитательной системы;

- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;

- открытость воспитательного и преобразовательного процессов объединения общественности (наличие медиа пространства, социального партнёрства, организация социально значимой деятельности и др.);

- соответствие личностно-развивающего потенциала занятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной направленности «Патриот» воспитательной миссии и традициям объединения;

- наличие органов детского самоуправления, детских общественных объединений, и их активность;

- наличие форм работы по самоопределению и профориентации обучающихся;

- вовлечённость семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с участием семьи;

- наличие предметно-эстетических зон (оформление и эстетика общих и учебных помещений) и др.

Итог самоанализа – фиксация результатов, выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу, корректировка действий для получения последующих желаемых результатов.

4. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогу:

1. Баранцев, С. А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография / С. А. Баранцев. – Москва: Советский спорт, 2014. – 304 с.
2. Донской, Д. Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений. – Москва: Советский спорт, 2015. – 178 с.
3. Еркомайшвили, И. В. Спортивная метрология: учебное пособие / И. В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: УрФУ, 2016. – 112 с.
4. Капилевич, Л. В. Физиология спорта: учебное пособие. – Томск: ТГУ, 2013. – 192 с.
5. Курьсь, В. Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие / В. Н. Курьсь. – Москва: Советский спорт, 2013. – 368 с.
6. Литвинов, С. А. Традиционное каратэ. «Советский спорт», 2010. – 224 с.
7. Макарова, Г. А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта: справ. / Г. А. Макарова, Л. А. Никулин, В. А. Шашель. – Москва Советский спорт, 2009. – 272 с.
8. Маслов, Л. Б. Конечно-элементные пароупругие модели в биомеханике: монография / Л. Б. Маслов. – Санкт-Петербург: Лань, 2013. – 240 с.
9. Мильнер, Евгений // Ходьба вместо лекарств. / Москва: АСТ, Астрель, 2018. – 272 с.
10. Михайлов, С. С. Биохимия двигательной деятельности: учебник. – 6 изд. дополн. – М.: Спорт. 2016. – 296 с.
11. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учеб. пособие / З. С. Варфоломеева [и др.]. – Москва: ФЛИНТА, 2012. – 153 с.
12. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб. пособие. – Екатеринбург: УрФУ, 2015. – 104 с.
13. Сюньити, Нива // Каратэ школы “Вадо-рю” – М.: РУССЛИТ, 2013. – 168 с.
14. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования Киокусинкай / Авт.сост. Н. С. Демченко и др. – Москва, ООО «Принтграфик», 2009 – 138 с.
15. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие / Тулякова О. В. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. – 140 с.
16. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / И.В. Шиндина, Е. А. Шуняева. – Саранск: МГПИ им. М. Е. Евсевьева, 2015. – 203 с.

Список литературы, рекомендованный обучающимся и родителям:

1. Гичин Фунакоши, // Каратэ-до мой образ жизни. // Ростов-на-Дону: “Феникс”, 2016. – 128 с.
2. Микрюков, В. Ю. Энциклопедия каратэ// В.Ю. Микрюков – ИГ «Весь», 2013. – 830 с.

Интернет-ресурсы

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Ассоциации Киокусинкай России: [Электронный ресурс]. URL: <http://akr.rsbi.ru/>
3. Официальный сайт Федерации Киокусинкайкан России: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iko-fkr.ru/>
4. Официальный сайт Российской Национальной Федерации Киокушинкай каратэ-до: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mfkk.ru/>
5. Официальный сайт Федерации Кёкусин-кан каратэ-до России: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp/>
6. Официальный сайт Федерации Кекусинкай России: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fkrussia.ru/>

Приложение 1 к ДООП «Патриот киокусинкай»

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Закрепление правил этикета Киокусинкай. Инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, оказанию первой помощи, дорожному движению (для пешеходов). Правила поведения в учреждении, в спортивном зале и общественных местах. Этикет Додже. План работы спортивного клуба на учебный год. Стартовая диагностика. Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.	2	Вводное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
2.			Терминология в каратэ-до. Восстановительные средства и мероприятия. Анализ спортивной деятельности. Комплексный контроль в системе подготовки.) ОФП.	2	Заочное путешествие	Помещение для занятий спортом	тестирование
3.			Особенности занятия в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.	4	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
4.			Упражнения на развитие выносливости: челночный бег; нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.)	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	зачёт
5.			Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объёме, соответствующему 5-му и 4-му ученическому кю. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
6.			Психологический портрет юного спортсмена. Умение настраиваться перед соревнованиями и сохранять спокойствие во время соревнований. ОФП.	2	Презентация	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
7.			Режим питания в микроцикле. Прямые и круговые удары ногами. Удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	4	Дискуссия	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен

			Техника ударов руками и ногами на месте и в движении.				
8.			Правила соревнований среди юношей и мужчин, основные отличия. Поединки (спарринги): с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции. ОФП.	6	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	соревнования
9.			Особенности занятия в подготовительном этапе годового цикла. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	тестирование
10.			Эффективность использования упражнений достигается при чётком соблюдении: целей и задач упражнения. Работа в парах с распределением ролей. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	соревнования
11.			Релаксация как способ восстановления сил. Витамины – лучшие друзья детей. Виды массажа. ОФП.	4	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	викторина
12.			Упражнения на развитие выносливости: челночный бег, прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами, нанесение ударов по набивным снарядам макиварам.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	зачёт
13.			Минимальные квалификационные требования для получения начальной ученической степени (4кю). Техника ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки руками и ногами, выполнение блоков на различных уровнях. Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
14.			Повторение ранее изученных ката: пинан сонно ичи, пинан сонно ни, пинан сонно сан. Соревновательное выполнение ката. Разбор основных ошибок при передвижении в стойках. Критерии оценки выполнения ката.	6	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	опрос
15.			Удары руками: прямые и круговые, серии, на разные уровни. Прямые удары ногами. Удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	6	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	опрос

16.			Разбор и закрепление правил соревнований по кумитэ. Проведение учебного спарринга, работа в парах на скорость нанесения удара и работа на контратаку. Самостоятельная работа	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	соревнования
17.			Промежуточные зачётные требования: ОФП (отжимания, приседания, пресс.) Комбинации руками и ногами повторять за педагогом и самостоятельно под счёт.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	тестирование
18.			Упражнения на развитие гибкости: различные махи руками и ногами; наклоны и вращательные движения туловищем; упражнение на растягивание с партнёром. Специализированная игра: «Сумо», «Регби».	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных нормативов
19.			Отработка комбинаций ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки руками и ногами, выполнение блоков на различных уровнях. Разбор по элементам и изучение ката: пинан сонно гоу. ОФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	соревнования
20.			Концентрация на хан посредством дыхания. Концентрация на парадоксальной философской загадке (коан). Шикан-тадза – концентрация без намерений. ОФП.	4	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	викторина
21.			Проведение учебных спаррингов. Отработка комбинаций в парах с использованием набивных щитов и макивар. ОФП. Самостоятельная работа	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	соревнования
22.			Повторение ранее изученных базовых ката: пинан сонно ичи, пинан сонно ни, пинан сонно сан, пинан сонно ён, пинан сонно гоу. Разбор темпо-ритмического рисунка ката. ОФП.	6	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
23.			Упражнения на развитие координационных способностей: на сохранение устойчивости; с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем. Работа в парах, набивка корпуса.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Контрольные нормативы

24.			Проведение учебных спаррингов со сменой партнёра: - проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук; - проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику ног. ОФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	соревнования
25.			Релаксация как способ восстановления сил. Витамины – лучшие друзья детей. Виды массажа. ОФП.	2	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	тестирование
26.			Проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук и ног на различных дистанциях. Точность нанесения ударов. Выведения соперника из равновесия.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Товарищеская встреча
27.			Умение анализировать индивидуальные особенности соперника, определение сильных и слабых его сторон. Разбор ситуаций необходимой самообороны.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	опрос
28.			Комбинации с отягощением: удары руками, ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	соревнования
29.			Упражнения на развитие выносливости: челночный бег; нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.)	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	зачёт
30.			Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объёме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующем 5-му и 4-м кю.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
31.			Закрепление правил соревнований. Практика судейства на занятии. Работа в парах с использованием защитного снаряжения. ОФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	тестирование
32.			Проведение учебного спарринга с разными соперниками. Отработка своих коронных ударов. Самостоятельная работа	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	соревнования

33.			Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей: с использованием специального оборудования резины и метболов.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	зачёт
34.			Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на месте с отягощением. Упражнения для развития гибкости.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	зачёт
35.			Закрепление ранее изученных базовых ката: пинан сонно ичи, пинан сонно ни, пинан сонно сан, пинан сонно ён, пинан сонно гоу.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
36.			Спаринги с различными противниками: - тактика ведения боя с более высоким или более низким противником; - тактика ведения боя с более тяжёлым или более низким противником; - тактика ведения боя с несколькими противниками.	6	Решение проблемных ситуаций	Помещение для занятий спортом	соревнования
37.			Сдача контрольных нормативов освоения программы I года обучения. Самостоятельная работа	2	Итоговое занятие	Помещение для занятий спортом	зачёт
			Всего:	144			

2 год обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Закрепление правил этикета Киокусинкай. Инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, оказанию первой помощи, дорожному движению (для пешеходов). Правила поведения в учреждении, в спортивном зале и общественных местах. Этикет Додже. План работы спортивного клуба на учебный год. Стартовая диагностика. Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.	2	Вводное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
2.			Терминология в каратэ-до. Восстановительные средства и мероприятия. Анализ спортивной деятельности.	2	Заочное путешествие	Помещение для занятий спортом	тестирование

			Комплексный контроль в системе подготовки). Основы совершенствования спортивного мастерства. ОФП.				
3.			Особенности занятия в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла. Упражнения на расслабление и координацию движений.	4	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
4.			Упражнения на развитие скоростно-силовых показателей: прыжки, запрыгивания, челночный бег; нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.)	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	зачёт
5.			Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объёме, соответствующему 3-му и 2-му ученическому кю. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
6.			Психологический портрет юного спортсмена. Умение настраиваться перед соревнованиями и сохранять спокойствие во время соревнований. ОФП.	2	Презентация	Помещение для занятий спортом	викторина
7.			Режим питания в микроцикле. Повторение комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений. Совершенствование ранее изученных базовых ката. Самостоятельная работа	4	Дискуссия	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
8.			Правила соревнований среди юношей и мужчин, основные отличия. Поединки (спарринги): с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции. ОФП.	6	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	тестирование
9.			Теоретическая подготовка учащихся к роли помощника педагога и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	зачёт
10.			Закрепление правил соревнований. Судейская практика. Ученические спарринги. ОФП. Самостоятельная работа	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	тестирование
11.			Релаксация как способ восстановления сил. Медико-биологические средства восстановления. Виды массажа. ОФП.	4	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	викторина

12.			Выносливости: челночный бег, прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами, отработка ударов по набивным снарядам макиварам.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных нормативов
13.			Минимальные квалификационные требования для получения начальной ученической степени (3кю). Повторение техники ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки руками и ногами, выполнение блоков на различных уровнях. Комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
14.			Повторение ранее изученных ката: пинан сонно ичи, пинан сонно ни, пинан сонно сан, пинан сонно ён, пинан сонно гоу. Соревновательное выполнение ката. Разбор грубых ошибок при выполнении ката. Критерии оценки выполнения ката.	6	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	зачёт
15.			Отработка ударов руками: прямые и круговые, серии, на разные уровни. Прямые удары ногами в макивару. Удары с отягощением в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	6	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	соревнования
16.			Закрепление правил соревнований по кумитэ. Практика судейства. Проведение учебного спарринга, работа в парах на скорость нанесения удара и работа на контратаку.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	зачёт
17.			Промежуточные зачётные требования: ОФП (отжимания, приседания, пресс.) Комбинации руками и ногами на жгутах.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных нормативов
18.			Упражнения на развитие гибкости: махи руками и ногами; наклоны и вращательные движения туловищем; упражнение на растягивание с партнёром. Специализированная игра: «Сумо», «Регби».	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	зачёт
19.			Наработка комбинаций ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки руками и ногами, выполнение блоков на различных уровнях. Разбор по элементам и изучение ката: гекисай сё. ОФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Товарищеская встреча

20.			Концентрация на нехан посредством дыхания. Концентрация на парадоксальной философской загадке (коан). Шикан-тадза – концентрация без намерений. СФП.	4	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	опрос
21.			Проведение учебных спаррингов. Отработка комбинаций в парах с использованием набивных щитов и макивар. СФП. Самостоятельная работа	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	соревнования
22.			Повторение ранее изученных базовых ката: пинан сонно ичи, пинан сонно ни, пинан сонно сан, пинан сонно ён, пинан сонно гоу. Работа с тренировочным японским оружием «бо».	6	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	соревнования
23.			Упражнения на развитие координационных способностей: на сохранение устойчивости; с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем. Работа в парах, набивка корпуса.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	зачёт
24.			Проведение учебных спаррингов со сменой партнёра. Спарринги с несколькими противниками. ОФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	соревнования
25.			Релаксация как способ восстановления сил. Витамины – лучшие друзья детей. Виды массажа. ОФП.	2	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
26.			Проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук и ног на различных дистанциях. Точность нанесения ударов. Выведения соперника из равновесия.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Товарищеская встреча
27.			Умение анализировать индивидуальные особенности соперника, определение сильных и слабых его сторон. Соревновательная практика.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	тестирование
28.			Отработка ударов на жгутах: удары руками, ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	соревнования
29.			Упражнения на развитие выносливости: челночный бег; нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.)	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений

30.			Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объёме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующем 3-му и 2-м кю.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
31.			Закрепление правил соревнований по кумитэ и ката. Практика судейства на занятии. Развитие взрывной скорости удара.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	опрос
32.			Набивка корпуса. Отработка своих коронных ударов. Самостоятельная работа	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	соревнования
33.			Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей: с использованием специального оборудования резины и метболов.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	тестирование
34.			Развитие скоростно-силовых способностей. Работа на выносливость.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	тестирование
35.			Закрепление ранее изученных базовых ката: пинан сонно ичи, пинан сонно ни, пинан сонно сан, пинан сонно ён, пинан сонно гоу, гекисай сё.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
36.			Спаринги с различными противниками: - тактика ведения боя с более высоким или более низким противником; - тактика ведения боя с более тяжёлым или более низким противником; - тактика ведения боя с несколькими противниками.	6	Решение проблемных ситуаций	Помещение для занятий спортом	соревнования
37.			Сдача контрольных нормативов освоения программы II года обучения. Самостоятельная работа	2	Итоговое занятие	Помещение для занятий спортом	зачёт
			Всего:	144			

Приложение 2 к ДООП «Патриот киокусинкай»

**Календарный учебный график
на 2023 - 2024 учебный год**

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 год обучения, стартовый уровень, № 1	10.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	04.11.2023 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024 09.05.2024	Сентябрь, декабрь, май

Приложение 3 к ДООП «Патриот киокусинкай»

**Календарный план воспитательной работы
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки и место проведения	Ответственный
Модуль «Детское объединение»				
1.	«Здравствуй, наш любимый Ритм»	День открытых дверей	01.09.2023 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Зам. директора по ОМР, зав. отделом, педагог д/о
2.	Кубок Курской области по киокусинкай	Соревнования	Сентябрь	Педагог д/о
3.	«Открытое татами»	Спортивно-массовое мероприятие	Октябрь, апрель	Педагог д/о
4.	Соревнования по основам физической подготовки	Соревнования	Октябрь, май	Педагог д/о
5.	«Ура! Каникулы!»	Внутристудийные досуговые мероприятия.	Осенние каникулы	Педагог д/о
6.	«Быстрее, выше, сильнее!»	Эстафета	Ноябрь 2023 г.	Педагог д/о
7.	Первенство России по кюкусинкай кумитэ	Соревнования	Ноябрь 2023 г.	Педагог д/о
8.	Первенство Курской области по киокусинкай.	Соревнования	Ноябрь 2023 г.	Педагог д/о
9.	Аттестационный экзамен	Спортивно - массовое мероприятие.	Декабрь 2023 г. Май 2024 г.	Педагог д/о
10.	«Ура! Каникулы!»	Внутристудийные досуговые мероприятия.	Зимние каникулы	Педагог д/о
11.	«Надежды Курского края»	Соревнования	Январь 2024 г.	Педагог д/о
12.	Всероссийские учебно-методические сборы по кюкусинкай	Спортивно - массовое мероприятие.	Январь 2024 г.	Педагог д/о
13.	«День Самурая»	Спортивно - массовое мероприятие.	Февраль 2024 г.	Педагог д/о
14.	Всероссийские соревнования «Кубок Кубани»	Соревнования	Февраль 2024 г.	Педагог д/о
15.	«Ура! Каникулы!»	Внутристудийные досуговые мероприятия.	Весенние каникулы	Педагог д/о

16.	«Юный олимпиец»	Соревнования	Март 2024 г.	Зав. отд., Педагог д/о
17.	Первенство ЦФО по киокусинкай	Соревнования	Март 2024 г.	Педагог д/о
18.	Первенство России по киокусинкай ката	Соревнования	Апрель 2024 г.	Педагог д/о
19.	Всероссийские соревнования по киокусинкай «Кубок Ямакаси»	Соревнования	Апрель 2024 г.	Педагог д/о
20.	Областной мини-турнир «Надежды России»	Спортивно - массовое мероприятие.	Май 2024 г.	Педагог д/о
Модуль «Воспитательная среда»				
21.	«Малая Родина»	Познавательное-воспитательное мероприятие.	25-30.09.2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог д/о
22.	«В единстве наша сила».	Познавательное-воспитательное мероприятие, посвященное Дню народного единства.	03.11.2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог д/о
Модуль «Работа с родителями»				
23.	«Культурные ценности семьи и их значение для ребёнка»	Родительское собрание.	05.09.2023 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Педагог д/о
24.	«Папа мой пример во всем!»	Развлекательная программа, посвященная Дню отца.	09.09.2023 г. Спортивный зал на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог д/о
25.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивный досуг	Осенние каникулы Зал для занятий спортом на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог д/о
26.	«Как стать хорошими родителями»	Родительское собрание.	17-20.01.2024 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Педагог д/о
27.	«Итоги совместной работы».	Родительское собрание (круглый стол).	26-30.05.2024 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Педагог д/о
Модуль «Профилактика»				
28.	«Светофор»	Конкурсно-развлекательная программа	26-28.09.2023 г. Концертный зал на базе	Педагог-организатор, педагог д/о

		в рамках Недели безопасного движения.	филиала ОО	
29.	«За здоровый образ жизни!»	Познавательное-воспитательное мероприятие.	Декабрь 2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог-психолог, педагог д/о

Приложение 4 к ДООП «Патриот киокусинкай»

Оценочные материалы
Мониторинг оценки результатов обучения

№ п/п	Ф.И. учащегося	Результаты мониторинга									Участие в соревнованиях
		Предметные			Метапредметные			Личностные			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Обозначения

1 – Стартовая диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Итоговая диагностика (II полугодие)

Обозначение диагностики:

н/с – минимальный;

с – базовый;

в/с – повышенный;

в – творческий.

Приложение 5 к ДООП «Патриот киокусинкай»

**Мониторинг результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Патриот киокусинкай»**

№ п/п	Показатели	Критерии	Уровень	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка					
1.	Теоретические знания по основным разделам программы.	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	Опрос
			Базовый	Объем усвоенных знаний составляет более ½.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом теоретических знаний	
2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный	Обучающийся не применяет в процессе обучения специальную терминологию	Тестирование
			Базовый	Обучающийся применяет в процессе обучения менее ½ специальных терминов	
			Повышенный	Обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	
			Творческий	Специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с содержанием	
Практическая подготовка					

1	Практические навыки и умения предусмотренные ДООП	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний и умений, предусмотренных программой	Практическая работа
			Базовый	Объем усвоенных навыков и умений составляет более $\frac{1}{2}$.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем навыков и умений, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом навыков и умений, предусмотренных программой	
2.	Применение специального оборудования и оснащения	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	Наблюдение
			Базовый	Работает с оборудованием с помощью педагога	
			Повышенный	Работает с оборудованием под наблюдением педагога	
			Творческий	Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Минимальный	Обучающийся самостоятельно может выполнить только простейшие практические задания	Анализ работ
			Базовый	Обучающийся выполняет задания на основе образца	
			Повышенный	Обучающийся выполняет практические задания с элементами творчества	
			Творческий	Обучающийся выполняет	

				творческие задания самостоятельно, на основе своих знаний и умений	
Общеучебные умения и навыки					
1	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с литературой с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
2.	Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерных источников информации	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с компьютерными источниками с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с компьютерными источниками самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с	

				компьютерными источниками самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу	Самостоятельность в учебно-исследовательской деятельности	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в учебно-исследовательской деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся осуществляет учебно-исследовательскую деятельность с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся выполняет учебно-исследовательскую деятельность самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся выполняет учебно-исследовательскую деятельность самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
4.	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, исходящей от педагога	Минимальный	Обучающийся не может воспроизвести услышанную информацию	
			Базовый	Обучающийся воспроизводит ½ услышанной информации с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся воспроизводит ½ услышанной информации самостоятельно	
			Творческий	Обучающийся воспроизводит услышанную информацию самостоятельно почти	

				дословно	
5.	Умение выступать перед аудиторией и участвовать в дискуссии	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации, самостоятельность и логика в построении дискуссионного выступления	Минимальный	Обучающийся не может публично выступить, защитить свой проект, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Базовый	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Повышенный	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта; воспринимает выступления других обучающихся, задает вопросы.	
			Творческий	Обучающийся выступает публично, не испытывает сложности в защите проекта, выделяет из выступлений других обучающихся главные моменты, задает вопросы.	
6.	Умение организовать свое рабочее (учебное) место, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Способность самостоятельно подготавливать рабочее место к занятию и убирать за собой	Минимальный	Обучающийся не может организовать свое рабочее место	
			Базовый	Обучающийся организует свое рабочее место с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся организует свое рабочее место, опираясь на советы педагога	
			Творческий	Обучающийся самостоятельно организует свое рабочее место	

				место.	
--	--	--	--	--------	--

Оценочный лист

	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки					
		Критерий №1	Критерий №2	Критерий №1	Критерий №2	Критерий №3	Критерий №1	Критерий №2	Критерий №3	Критерий №4	Критерий №5	Критерий №6
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Обозначение диагностики:

н/с – минимальный;

с – базовый;

в/с – повышенный;

в – творческий.

Оценка воспитанности обучающихся

Для проверки достижения воспитательных целей и задач проще всего использовать педагогический метод наблюдений, который предполагает непосредственное восприятие изучаемых педагогических явлений, процессов. Для получения надежных (обоснованных) выводов необходимо следующее:

1. Наблюдения желательно проводить регулярно, в течение учебного года.
2. Обучающийся должен наблюдаться в разных образовательных ситуациях (на занятиях, в общении с товарищами, на мероприятиях и т.д.).
3. Вмешиваться в ход процесса наблюдения нельзя.
4. Результаты наблюдения фиксируются и оцениваются.
5. Для наиболее полной и точной оценки привлекаются педагог-психолог, методист, заведующий отделом.

№	ФИО	___ год обучения											
		Ситуации наблюдения											
		На занятиях			На массовых мероприятиях			С товарищами			Со взрослыми		

Критерии оценки воспитанности

1. Знание норм нравственности, этики взаимоотношений и общения;

2. Осознание необходимости единства внутренней потребности следовать нравственным нормам и привычкам, выполняя их в повседневной жизни;
3. Уровень выработанных привычек культуры поведения;
4. Доброжелательность, вежливость, деликатность;
5. Умение оценить свое поведение, принести извинения за бестактность, некорректное отношение с собеседником;
6. Умение сдерживать себя, не показывая плохое настроение, неуважительное отношение к личности по каким-либо причинам;
7. Умение выслушать, способность уважать мнение собеседника.

Приложение 6 к ДООП «Патриот киокусинкай»

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 3 раза в год – в начале, середине и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от кол-ва дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **непрерывный бег 5 минут.** Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течении бега за 5 минут.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно. Это и будет окончание челночного бега.

- **бег на месте в максимальном темпе;** учитывают кол-во беговых шагов в течении 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие.

- **прыжок в вверх (см).** Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова.

- **прыжки с «прибавками»**, кол-во минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. По максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых предстоит производить «прибавки». На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата отмечают мелом первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в 2 прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки (прибавки), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- **подтягивание в висе на перекладине (раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- **бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см).** Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

- **выкрут рук с палкой (см).** На палке нанесены деления с точностью до (см.) из положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- **наклон вперед (см).** Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Оценка результатов тестирования:

В зачет идут результаты выполнения **6 обязательных** и **2 дополнительных** теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты. **Обязательными тестами являются:** бег 30м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, подтягивание, наклон вперед. **Контрольные оценки по ОФП можно посмотреть в таблицах № 1-2.**

Нормативные требования к оценке показателей по ОФП (мальчики, юноши)

Таблица № 1

№	Упражнения	Уровень подготовки	Критерии оценки 1 год обучения	Критерии оценки 2 год обучения
1	Бег 30 м, сек	в в/с с н/с н	4.4 и меньше 4.5 – 4.9 5.0 – 5.4 5.5 – 5.9 6.0 и больше	4.2 и меньше 4.3 – 4.7 4.8 – 5.2 5.3 – 5.7 5.8 – и больше
2	Бег 5 мин, м	в в/с с н/с н	1561 и больше 1411 – 1560 1261 – 1410 1111 – 1260 1110 и меньше	1621 и больше 1471 – 1620 1321 – 1470 1171 – 1320 1170 и меньше
3	Прыжок в длину с места, см	в в/с	236 и больше 221 – 235	251 и больше 236 – 250

		с н/с н	206 – 220 191 – 205 190 и меньше	221 – 235 206 – 220 205 и меньше
4	Прыжок в высоту с места, см	в в/с с н/с н	64 и больше 57 – 63 50 – 56 43 – 49 42 и меньше	67 и больше 60 – 66 53 – 59 46 – 52 45 и меньше
5	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	в в/с с н/с н	536 и больше 486 – 535 436 – 485 386 – 435 385 и меньше	586 и больше 536 – 585 486 – 535 436 – 485 435 и меньше
6	Подтягивание из виса, кол-во раз	в в/с с н/с н	21 и больше 15 – 20 9 – 14 3 – 8 2 - 0	25 и больше 18 – 24 11 – 17 4 – 10 3 - 0
7	Челночный бег 3 x 10 м, сек	в в/с с н/с н	6.8 и меньше 6.9 – 7.3 7.4 – 7.8 7.9 – 8.3 8.4 и больше	6.6 и меньше 6.7 – 7.1 7.2 – 7.6 7.7 – 8.1 8.2 и больше

Нормативные требования к оценке показателей по ОФП (девочки, девушки)

Таблица № 2

№	Упражнения	Уровень подготовки	Критерии оценки	Критерии оценки
			1 год обучения	2 год обучения
1	Бег 30 м, сек	в в/с с н/с н	4.8 и меньше 4.9 – 5.3 5.4 – 5.8 5.9 – 6.3 6.4 и больше	4.5 и меньше 4.6 – 5.0 5.1 – 5.5 5.6 – 6.0 6.1 и больше
2	Бег 5 мин, м	в в/с	1461 и больше 1361 – 1460	1521 и больше 1421 – 1520

		с н/с н	1261 – 1360 1161 – 1260 1100 и меньше	1321 – 1420 1121 – 1320 1220 и меньше
3	Прыжок в длину с места, см	в в/с с н/с н	221 и больше 211 – 220 201 – 210 191 – 200 190 и меньше	231 и больше 221 – 230 211 – 220 201 – 210 200 и меньше
4	Прыжок в высоту с места (см)	в в/с с н/с н	51 и больше 47 – 50 43 – 46 39 – 42 38 и меньше	54 и больше 50 – 53 46 – 49 42 – 45 41 и меньше
5	Бросок набивного мяча двумя руками (2 кг), см	в в/с с н/с н	431 и больше 401 – 430 371 – 400 341 – 370 340 и меньше	591 и больше 461 – 500 421 – 460 381 – 420 380 и меньше
6	Подтягивание из виса на руках, кол-во раз	в в/с с н/с н	15 и больше 10 – 14 5 – 9 1 – 4 0	16 и больше 12 – 15 8 – 11 4 – 7 3 и меньше
7	Челночный бег 3x10м, сек	в в/с с н/с н	6.9 и меньше 7.0 – 7.5 7.6 – 8.1 8.2 8.7 8.8 и больше	6.7 и меньше 6.8 – 7.2 7.3 – 7.7 7.8 – 8.2 8.3 и больше

**Нормативы оценки уровня развития физических качеств и
двигательных способностей по ОФП (продолжение)**

1	Упражнения	Оценка, баллы	Мальчики, юноши	Девочки, девушки
2	Бег на месте 10 сек с в максимальном темпе (кол-во)	5 4	68 и больше 58 – 67	66 и больше 57 – 65

		3	48 – 57	47 – 56
		2	38 – 47	37 – 46
		1	37 и меньше	36 и меньше
3	Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	25 и меньше
		4	36 – 45	26 – 35
		3	46 – 55	36 – 45
		2	56 – 65	46 – 55
		1	66 и больше	56 и больше
4	Наклон вперед, см	5	11 и больше	16 и больше
		4	от 0.5 до 10.5	от 5.5 до 15.5
		3	от 0 до – 10	от – 5 до + 5
		2	от – 10.5 до – 20.5	от – 5.5 до – 15
		1	от – 21 и больше	от 16 и больше
5	Прыжки с прибавками (кол – во)		10 - 11	12 - 13

Приложение 7 к ДООП «Патриот киокусинкай»

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня СФП

- **удар задней рукой в мешок или лапу (гьяки-цки-чудан).** Выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в течении 10 сек. сначала в одной стойке, потом в другой.

- **двух и трех ударные серии ударов («двойка или тройка»)** руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течении 20 сек на каждую стойку. Два или три удара считается за раз

- **удар задней рукой и сразу в продолжении удар передней ногой (цки-маваши)** также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за раз

-отжимания. И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда уч-ся коснувшись грудью пола, вернулся в И.П. При выполнении упр-я запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимания проводятся в течении 30 сек.

- **кувырок выполняется из положения упор присев, лицом вперед.** Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время

- **«маваши-рен-гери» - круговые удары передней ногой в мешок.** Удары наносят сначала одной ногой в течении 20 сек., а потом другой за тоже время. В зачет идет каждая нога отдельно

- **прыжки на скакалке в течении 1 мин (двойной оборот).** Засчитывается количество полных прыжков за данное время

- **удары двумя руками в мешок в течении 10 сек.** Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек.

Нормативные требования по СФП

№	Наименование упражнений	Оценка	Этапы подготовки	Этапы подготовки
	Удар задней рукой в мешок (гьяки-цки), 10сек/раз	5	30 и	30 и
		4	28-29	28-29
		3	26-27	26-27
	2-х или 3-х ударная комбинация (двойка или тройка), 20сек/раз	5	36 и	36 и
		4	34-35	34-35
		3	32-33	32-33
	Удар передней ногой в мешок (маваши-рен-гери-дзедан), 20сек/раз	5	35 и	35 и
		4	33-34	33-34
		3	31-32	31-32
	цки + маваши гери/ура-маваши-	5	23 и	23 и

	гери, (20сек/раз	4	21-22	21-22
		3	19-20	19-20
	Отжимания, 30сек	5	40 и	40 и
		4	38-39	38-39
		3	36-37	36-37
	Кувырок вперед, 30 сек/раз	5	45 и	45 и
		4	43-44	43-44
		3	41-42	41-42
	Скакалка, 1мин/раз (двойной оборот)	5	171 и	то же
		4	161-170	то же
		3	150-160	то же
	Излюбленные комбинации «коронки», 1мин	5	В течении всего времени высокая скорость и техника выполнения	В течении всего времени высокая скорость и техника выполнения
		4	Допускается небольшое замедление к концу выполнения, но хорошая техника исполнения, но не более чем на 5%	Допускается небольшое замедление к концу выполнения, но хорошая техника исполнения, но не более чем на 5%
		3	Допускается замедление к концу выполнения и небольшое ухудшение техники, но не более чем на 10%	Допускается замедление к концу выполнения и небольшое ухудшение техники, но не более чем на 10%

мониторинга результатов обучения детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Патриот киокусинкай»

группа	педагог д/о
--------	-------------

[illegible]

Приложение 9 к ДООП «Патриот киокусинкай»
Структура годичного цикла.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований, их программа (контрольные, отборочные, основные).

Годичный цикл в виде спорта киокусинкай состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности учащегося, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – базовый – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Таким образом, в процессе занятия перед учащимся стоят следующие основные задачи:

1. Освоение и совершенствование техники киокусинкай;
2. Развитие специальных физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма.
3. Воспитание необходимых морально-волевых качеств.
4. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
5. Приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Решение поставленных задач достигается посредством:

- выполнения подводящих упражнений;
- выполнения расчлененной и целостной техники киокусинкай;
- проведения ролевых (с тактическими заданиями) и свободных спаррингов;
- проведения спаррингов в облегченных и затрудненных условиях;
- введения в тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);
- планомерного развития и совершенствования физических качеств методами ОФП и СФП;

- систематической тренировки психики;
- выполнения тактических упражнений;
- подготовки и участия в соревнованиях;
- проведения теоретических занятий;
- организации восстановительных мероприятий;
- организации массовых спортивных мероприятий;
- организации спортивно-оздоровительных лагерей;
- постоянного воспитательного воздействия на спортсмена со стороны тренера.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Во всех видах спорта существует понятие «нагрузка», и для всех видов спорта это одно и то же. Нагрузка – воздействие физических упражнений на организм, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, которая в дальнейшем способствует изменениям в функциональных системах спортсмена. Эти изменения в свою очередь приводят к росту спортивных результатов.

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований). Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные – для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие – для его повышения. Иначе это деление можно представить, как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Поскольку воздействие определенной нагрузки на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузок не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, тактическую, психологическую подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд. /мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд. /мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд. /мин.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд. /мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд. /мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели: объем (количество отдельных упражнений) и интенсивность (скорость и темп работы)

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма спортсмена на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС). В лабораторных условиях можно измерять и ряд других показателей, характеризующих сдвиги, произошедшие в организме под влиянием физической нагрузки (легочная вентиляция, потребление кислорода и т.д.).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность;
- объем работы;

- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке спортсмена можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного. Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают – можно приступать к следующему упражнению).

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» – нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между занятиями диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапах спортивного совершенствования спортивного основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой с учащимся. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическое состояние спортсмена на татами и перед выходом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Её можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на татами;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции. Любое соревнование – очень волнующее мероприятие, и киокусинкай в этом плане не исключение. Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

Боевая готовность – самое оптимальное состояние спортсмена, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка – состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой

спортсмен не в состоянии справиться. Спортсмен в таком состоянии вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы.

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения.

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Педагог, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии – специальную разминку с ускорениями.

Планы применения восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности учащихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей учащегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Величина нагрузок на занятиях и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме учащегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для занятий.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. При увеличении соревновательных режимов на занятиях могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для учащегося промежуточные цели занятия и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.