

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»**  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации: 3 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  
«Ритм»

Е.П. Атрепьева  
Приказ от «31» мая 2023 г. №116



## Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель программы	7
1.3. Задачи программы	7
1.4. Планируемые результаты программы	8
1.5. Содержание программы	9
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Оценочные материалы	18
2.3. Формы аттестации	20
2.4. Методические материалы	21
2.5. Условия реализации программы	30
Рабочая программа воспитания	31
Список литературы	36
Приложение	38

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Патриот» 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» 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.

Удивительное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности – все это характерно для восточных видов единоборств, вобравших в себя тысячелетний духовный и исторический опыт многих выдающихся подвижников данного направления физического развития человека. К восточным видам единоборств относится и каратэ стиля киокусинкай.

Наличие в настоящее время «социального заказа» в области боевых искусств, в частности киокусинкай, как представителя лучших традиций мировой культуры создало предпосылки для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Патриот».

Каратэ – пустая рука, что означает бой без оружия, сила и мощь в кулаках. Одним из стилей каратэ-до является киокусинкай. Данный стиль представляет собой не просто стиль единоборства в каратэ, а систему боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. В основе программы «Патриот» лежит школа Масутацу Оямы, которая предусматривает духовно-этическую составляющую, как важнейшую часть системы подготовки каратиста.

Концепция мирового движения киокусинкай – объединение людей вне зависимости от цвета их кожи, национальной принадлежности, вероисповедания и политических убеждений. Киокусинкай – союз абсолютной истины.

Как вид восточного единоборства Киокусинкай в настоящее время утвердился в качестве одной из самых надежных систем самозащиты. Используемая в нем ударно-блокирующая техника является более простой и доступной, чем, например, захватно-бросковые приемы, овладение которыми требует длительной подготовки. В каратэ меньшее значение имеют такие преимущества противника, как вес и рост, которые при недостатке мастерства в выполнении захватов, бросков, удержаний могут стать для бойца серьезным препятствием. Высокая скорость ведения поединка, стремительность перемещений, уходов, смены дистанций позволяют эффективно противостоять нескольким противникам, быстро пресекать опасные действия и решительно перехватывать инициативу.

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.

*Отличительной особенностью* дополнительной образовательной программы «Патриот» от базового образования соответствующего профиля является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей и их родителей, целенаправленное изучение и освоение восточного единоборства киокусинкай каратэ-до.

*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* – базовый.

Предполагает этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения киокусинкай. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для киокусинкай.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения

мастерством в киокусинкай. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи подготовки спортсмена.

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (25-30 мин в каждом).

*Адресат программы.* Программа адресована детям младшего и среднего школьного возраста 8 – 11 лет. Возрастные и психологические особенности детей этого возраста представлены в таблице 1.

Младший школьный возраст (8-10 лет) – наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка. В этом возрасте закладывают основы культуры движений, успешно осваивают новые, ранее не известные упражнения и действия.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата обуславливают необходимость осторожности при дозировании физических нагрузок. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий. В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения они приобретают без специального инструктажа, а сложные элементы техники различных видов спорта зачастую осваивают быстрее, чем подростки и юноши.

Средний школьный возраст (11 лет) совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. Для подростков характерно ухудшение двигательной координации при интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирования интересов, склонностей и вкусов.

Основная направленность физического воспитания подростков – формирование интереса к систематической спортивной тренировке. Важным элементом физического воспитания в этот период считают формирование

спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

Таблица 1.

### Возрастные и психологические особенности детей

Возраст детей	Период детства	Возрастные и психологические особенности детей
8 лет	Период среднего детства	Ребёнок: - усваивает физические навыки необходимые для детских игр; - развивает здоровую позицию по отношению к себе; - приобретает уверенность в себе; - приспосабливается к социальной роли мальчика или девочки; - учится читать и писать; - строит свою собственную систему ценностей.
9-11 лет	Период позднего детства	У ребёнка наблюдается: - постоянный физический рост; - совершенствование навыков; - осознание моральных и нравственных ценностей; - способность сосуществовать со своими сверстниками; - здоровая позиция по отношению к самому себе.

Методика проведения занятий с детьми исходит из особенностей их развития. 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.

*Условие набора детей:* группы формируются по возрастному принципу из детей, освоивших дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Патриот» (ознакомительный уровень) при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний у учащегося для освоения соответствующей программы. В отдельных случаях, возможно обучение без прохождения предыдущих программ, при условии сдачи тестов по физической подготовке и наличии медицинского заключения. В целях предупреждения нарушения здоровья у учащихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 1-2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, контрольных нормативах, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

*Объем и срок освоения программы.* Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Объем программы – 144 часа.

*Режим занятий:* 2 раза в неделю по 2 академических часа (длительность академического часа – 45 минут).

*Формы обучения* - очная; заочная – в активированные дни и во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (информационно-коммуникативной 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.

### 1.2. Цель программы

**Цель программы:** воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения восточного единоборства киокусинкай каратэ-до.

### 1.3. Задачи программы

Достижению поставленной цели способствует решение следующих педагогических задач:

*Образовательные:*

- учить базовой технике и ката Киокусинкай в пределах программы;
- учить принципам биомеханики тела применительно к технике каратэ;
- учить технике условного спарринга (якусоку-кумитэ);
- учить технике и тактике свободного спарринга (дзию-кумитэ);
- учить приемам самообороны;
- учить технике тамэсивари;
- учить терминологии каратэ;
- учить технике сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
- учить основам медицинских и гигиенических знаний;
- учить средствам восстановления в спорте;
- учить правилам соревнований по киокусинкай;
- учить методикам психологической подготовки;

*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 у учащихся умений самонаблюдения, планирования, действия на опережение.
- способствовать развитию и укреплению мускулатуры и опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию интеллекта (развитие сообразительности, развитие быстроты мышления, организация проблемных ситуаций).
- готовить к участию в соревнованиях.

*Воспитательные:*

- способствовать воспитанию высоких морально-волевых качеств как постоянных черт характера;
- формировать гуманистическое мировоззрение и нравственное поведение;
- способствовать этическому воспитанию (этикет и ритуал в каратэ, уважение к старшим, воздержание от насилия, применение каратэ только во благо людям);
- воспитывать дисциплинированность, честность, трудолюбие, целеустремленность;
- приучать к соблюдению правил техники безопасности на тренировках и в повседневной жизни;
- способствовать эстетическому воспитанию (форма каратиста, красота движений в каратэ, знакомство с традиционными искусствами Японии и стран Дальневосточного региона);
- способствовать воспитанию навыков личной гигиены спортсмена;
- способствовать воспитанию учеников убежденными сторонниками киокусинкай, как вида спорта, философии и образа жизни.

#### **1.4. Планируемые результаты программы**

По окончании обучения обучающийся должен *знать*:

- содержание и биомеханические основы общеразвивающих физических упражнений;
- содержание и биомеханические основы базовой техники и ката в пределах программы;
- технику условного спарринга (якусоку-кумитэ);
- болевые точки на теле человека;
- правила подвижных игр;
- технику сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы);
- терминологию киокусинкай в пределах программы, основные команды тренера;
- этикет и ритуал киокусинкай каратэ;
- названия и устройство оборудования и инвентаря для занятий киокусинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях и при проведении соревнований по киокусинкай каратэ;

- влияние занятий физической культурой и спортом на организм и развитие физических качеств человека;
- влияние вредных привычек на здоровье спортсмена.

*Уметь:*

- правильно формировать ударные и блокирующие поверхности при выполнении ударов и блоков;
- выносить бедро ударной ноги выше пояса в стартовой фазе ударов ногами;
- подтягивать пятку к задней части бедра в стартовой фазе ударов ногами;
- вращать поясницу при выполнении техник руками;
- правильно отдергивать кулак реверсивной руки на подмышку при выполнении техник руками;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;
- проводить самостоятельные занятия по заданию тренера по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

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.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

#### *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 киокусинкай;
- способность к осознанным действиям в условиях повышенной физической нагрузки;
- самостоятельность, ответственность, толерантность;
- основы гражданской самоидентичности;

положительная мотивация к учению, к достижению успеха

### **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.

### **Предметные результаты:**

- овладеют техникой выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- техникой выполнения упражнений сопутствующей подготовки;
- комплексом базовых стоек;
- выполнением базовой техники и ее комбинаций на месте и в перемещении в дзэнкуцу-дати, а также ката в пределах оранжевого пояса, в устойчивой сбалансированной позиции, со скоростно-силовой акцентировкой в конце удара (блока), с правильным обозначением уровня, с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов;
- выполнением защитно-атакующей техники в дзэнкуцу-дати в виде якусоку-кумитэ в одиночку и с партнером;
- перемещением в боевой стойке с одиночными техниками; сохранение устойчивой сбалансированной позиции с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов;
- волевыми качествами при выполнении тренировочных заданий;
- сообразительностью и быстротой мышления при выполнении тренировочных заданий;
- выполнением кондиционных нормативов программы;
- выполнением действующих нормативов по ОФП;
- дисциплинированностью и внимательностью на тренировках;
- вежливостью к окружающим, уважением к старшим, соблюдением этикета и ритуала киокусинкай каратэ.

## **1.5. Содержание программы**

Таблица 2

**Учебный план**

I год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Зачет/ входной контроль
2.	Теоретическая подготовка.	8	8	-	Викторина/ текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка.	25	5	20	Эстафета/ текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка.	25	5	20	Тестирование/ текущий контроль
5.	Технико-тактическая подготовка.	35	5	30	Аттестационный экзамен/ тренировка
6.	Психологическая подготовка.	6	4	2	Решение спортивных ситуаций/ тренировка
7.	Нравственная подготовка.	6	4	2	Тестирование/ текущий контроль
8.	Соревновательная подготовка.	9	3	6	Решение спортивных ситуаций/ текущий контроль
9.	Массовая работа учебного характера.	8	-	8	Соревнования/ текущий контроль
10.	Повторение пройденного материала	14	-	14	Практическое задание/ промежуточный контроль
11.	Зачетные требования.	4	1	3	Зачет/ итоговый контроль
12.	Итоговое занятие.	2	-	2	Зачет/ итоговый контроль
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	

### Содержание учебного плана I год обучения

#### 1. Вводное занятие.

*Теория:* Закрепление правил этикета Киокусинкай. Инструктаж по ТБ.

*Практика:* Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.

*Формы проведения занятий:* вводное занятие

#### 2. Теоретическая подготовка.

*Теория:* История каратэ-до. Развитие Киокусинкай в мире и России. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. Особенности дыхания при занятиях каратэ-до.

*Практика:* Решение проблемных ситуаций «Первая помощь при травмах и несчастных случаях». Дыхательные упражнения.

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

#### 3. Общая физическая подготовка.

*Теория:* Расширение представлений детей о видах массажа и гимнастик.

*Практика:* Строевые упражнения: ходьба, бег, одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

*Формы проведения занятий:* Веселые старты.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

*Практика:* Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, челночный бег, эстафеты, упражнения для развития гибкости, акробатические упражнения, упражнения на равновесие, статические упражнения. Специализированные игры: «Сумо», «Пятнашки руками и ногами», «Регби».

*Формы проведения занятий:* Игровые задания.

#### **5. Техничко-тактическая подготовка.**

*Теория:* Обращение внимания на осанку и работу корпусом. Понятие «тактика Киокусинкай», её значение для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Определение разделов тактики, её виды и элементы. Разбор темпо-ритмического рисунка ката. Изучение начальных ката.

*Практика:* Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объёме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующем 9-му стилевому ученическому разряду (9 кю). Изучение: базовых и боевых стоек, поворотов на 90, 180 и 270° в различных стойках, прямолинейные перемещения. Удары руками: прямые и круговые, сериями, на разные уровни. Прямые 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 начальных ката. Учебные бои. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий. Обучение начальным тактическим приёмам, соответствующим уровню базовой техники освоенную учениками.

*Формы проведения занятий:* Практическая работа.

#### **6. Психологическая подготовка.**

*Теория:* Формирование мотивации к занятиям Киокусинкай. Знакомство со средствами и методами психологической подготовки (мобилизирующие, корректирующие и релаксирующие).

*Практика:* Рассеивание взгляда. Концентрация на подсчёте вдохов - выдохов. Концентрация на отслеживании процесса дыхания.

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

#### **7. Нравственная подготовка.**

*Теория:* Роль волевых качеств в формировании юного спортсмена.

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

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

### **8. Соревновательная подготовка.**

*Теория:* Изучение правил соревнований.

*Практика:* Проведение учебных спаррингов:

- проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук;

- проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику ног;

- проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук и ног на различных дистанциях.

*Формы проведения занятий:* практическая работа, соревнования.

### **9. Массовая работа учебного характера.**

*Практика:* Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных, городских, областных и т.д. соревнований. Нормативы по СФП и технической подготовке - в приложении.

*Формы проведения занятий:* экскурсия, экзамен.

### **10. Повторение пройденного материала.**

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

*Формы проведения занятий:* Спортивно – массовые мероприятия.

### **11. Зачетные требования.**

*Теория и практика:* Сдача контрольных нормативов освоения программы I 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

## II год обучения

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья;
- повышение функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств и психологической устойчивости во время единоборства;
- закрепление основных технических навыков каратиста;
- изучение основных принципов спортивного Киокусинкай;

- воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности;
- приобщение к соревновательной деятельности.

На учебно-тренировочном этапе главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Таблица 3.

### Учебный план

II год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Зачет/ входной контроль
2.	Теоретическая подготовка.	6	6	-	Викторина/ текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка.	24	2	18	Эстафета/ текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка.	26	6	20	Тестирование/ текущий контроль
5.	Технико-тактическая подготовка.	35	8	25	Аттестационный экзамен/ тренировка
6.	Психологическая подготовка.	6	4	2	Решение спортивных ситуаций/ тренировка
7.	Нравственная подготовка.	6	4	2	Тестирование/ текущий контроль
8.	Соревновательная подготовка.	9	3	6	Решение спортивных ситуаций/ текущий контроль
9.	Массовая работа учебного характера.	8	-	8	Соревнования/ текущий контроль
10.	Повторение пройденного материала	14	-	14	Практическое задание/ промежуточный контроль
11.	Восстановительные мероприятия.	4	1	3	Зачет/ итоговый контроль
12.	Зачетные требования.	2	-	2	Зачет/ итоговый контроль
13.	Итоговое занятие.	2	-	2	
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	

### Содержание учебного плана

II год обучения

#### 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. Основы техники Киокусинкай. Режим спортсмена. Гигиена. Питание. Способы закаливания организма. Ситуация необходимой самообороны. Тенденции развития боевых искусств.

*Практика:* Разбор ситуаций необходимой самообороны.

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

## **3. Общая физическая подготовка.**

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

*Практика:* Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении. Комплексное развитие качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости). Упражнения на расслабление и координацию движений. Различные спортивные игры.

*Формы проведения занятий:* Веселые старты.

## **4. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Особенности занятия в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годового 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;
- 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 др.

*Формы проведения занятий:* Игровые задания.

## **5. Техничко-тактическая подготовка.**

*Теория:* Разработка технических действий при ведении поединка. Основные направления дыхания в сочетании с выполнением технических действий. Знакомство с практическими основами учебного боя.

*Практика:* Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объёме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующем 8-му и 7-му стиливым ученическим разрядам (8-7кю). 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 начальных ката. Учебные бои. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий. Силовое дыхание «ибуки» для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки.

Знакомство с характеристикой боевой деятельности в спортивном Киокусинкай, с основными тактическими принципами ведения ученических боёв.

*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 листов.

*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. Массовая работа учебного характера.**

*Практика:* Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных, городских, областных и т.д. соревнований. Нормативы по СФП и технической подготовке - в приложении.

*Формы проведения занятий:* экскурсия, экзамен.

### **10. Повторение пройденного материала.**

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

*Формы проведения занятий:* Спортивно – массовые мероприятия.

### **11. 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:* комбинированное занятие, практическая работа, тренинг, экскурсия.

### **12. Зачетные требования.**

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

*Формы проведения занятий:* практическая работа, соревнования.

### **13. Итоговое занятие.**

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

*Формы проведения занятий:* зачёт, соревнование

III год обучения

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья, повышение работоспособности занимающихся;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации и лично значимому проявлению человеческих способностей;
- повышение степени общей и специальной физической подготовленности;
- повышение физической работоспособности на базе постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки;
- накопление соревновательного опыта;
- прочное овладение основными приёмами Киокусинкай;
- воспитание морально-волевых качеств, занимающихся в условиях соревновательной деятельности;
- приобретение технико-тактических умений и навыков ведения поединка;
- профилактика асоциального поведения.

Таблица 4.

**Учебный план**  
III год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Зачет/ входной контроль
2.	Теоретическая подготовка.	6	6	-	Викторина/ текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка.	22	2	20	Эстафета/ текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка.	22	6	16	Тестирование/ текущий контроль
5.	Технико-тактическая подготовка.	32	8	24	Аттестационный экзамен/ тренировка
6.	Психологическая подготовка.	6	4	2	Решение спортивных ситуаций/ тренировка
7.	Нравственная подготовка.	6	4	2	Тестирование/ текущий контроль
8.	Соревновательная подготовка.	8	3	5	Решение спортивных ситуаций/ текущий контроль
9.	Массовая работа учебного характера.	18	-	18	Соревнования/ текущий контроль
10.	Повторение пройденного материала	14	-	14	Практическое задание/ промежуточный контроль
11.	Восстановительные мероприятия.	4	1	3	Зачет/ итоговый контроль
12.	Зачетные требования.	2	-	2	Зачет/ итоговый контроль
13.	Итоговое занятие.	2	-	2	Зачет/ входной контроль
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	

**Содержание учебного плана**  
III год обучения

**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. Основные разделы Киокусинкай. Основы совершенствования спортивного мастерства. Требования и критерии оценки технического мастерства.

*Практика:* Анализ индивидуальных особенностей физической подготовки, определение сильных и слабых сторон. Разбор ситуаций необходимой самообороны.

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

### **3. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Особенности занятия в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годового 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.

*Формы проведения занятий:* Веселые старты.

### **4. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Особенности занятия в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годового 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.

Специальные подвижные игры.

*Формы проведения занятий:* Игровые задания.

### **5. Техничко-тактическая подготовка.**

*Теория:* Эффективность использования различных упражнений достигается при чётком соблюдении: а) целей и задач упражнения; б) структурной взаимосвязи с основными двигательными действиями; в) дозирования упражнений; г) контроля и самоконтроля выполнения.

*Практика:* Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объёме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующем 6-му и 5-му стилевым ученическим разрядам (6-5кю). Изучение и повторение: 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. Изучение начальных ката. Учебные и соревновательные бои. Совершенствование изученных ранее технико-тактических действий, расширение их вариативности. Спаринги с различными противниками:  
 - тактика ведения боя с более высоким или более низким противником;  
 - тактика ведения боя с более тяжёлым или более низким противником.  
*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. Массовая работа учебного характера.**

*Практика:* Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных, городских, областных и т.д. соревнований. Нормативы по СФП и технической подготовке - в приложении.  
*Формы проведения занятий:* экскурсия, экзамен, спортивно-массовые мероприятия.

#### **10. Повторение пройденного материала.**

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

*Формы проведения занятий:* Спортивно – массовые мероприятия.

### **11. 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:* комбинированное занятие, учебно-практическое занятие, тренинг, тренировка.

### **12. Зачетные требования.**

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

*Формы проведения занятий:* практическая работа, зачёт.

### **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 составляет для каждой учебной группы (Приложение 2).

### **2.2. Оценочные материалы**

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.

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

#### *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.

Объектами мониторинга являются:

- знания, умения, навыки, сформированные компетенции по изучаемому курсу;
- уровень и качество изготавливаемых изделий, проводимых мероприятий;
- мастерство, культура и техника исполнения творческих работ;
- степень самостоятельности и уровень творческих способностей.

Критерии, показатели оценки уровня образовательных результатов

Для отслеживания и фиксации результатов, их предъявления и демонстрации применяются следующие формы: журнал учета работы педагога; карты оценки результатов освоения программы; наблюдение; опрос; анкетирование; викторина; практическая работа; решение кроссворда; квест; презентация изделия; работа по карточкам; беседа; мини-выставка; творческое задание; тестирование; зачет; фотоотчет.

#### ***Методика контроля***

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения,

которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов (Таблица 5):

- **минимальный уровень** – ребёнок не выполняет образовательную программу, не справляется с учебным планом;
- **базовый уровень** – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;
- **повышенный уровень** – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;
- **творческий уровень** – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, занимает призовые места в соревнованиях.

Таблица 5.

#### Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
<i>Минимальный уровень</i>	Владеет минимальным набором понятий и определений. Назвал и выполнил с грубыми ошибками. Не испытывает потребность в общении с другими учащимися, не участвует в мероприятиях массового характера.
<i>Базовый уровень</i>	Осознанно употребляет специальную терминологию в построении речевых формулировок. Назвал и выполнил с незначительными ошибками. Проговаривает последовательность действий. Слушает и понимает речь других. Обладает хорошими коммуникативными способностями, легко идет на контакт, участвует в массовых мероприятиях.
<i>Повышенный уровень</i>	Назвал и выполнил без ошибок. Не испытывает затруднений при выборе оптимальных техник, свободно их комбинирует. Совместно с педагогом и другими учащимися дает эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
<i>Творческий уровень</i>	Нацелен на результат. Участвует и добивается результатов в спаррингах, соревнованиях.

**Методы контроля:** тестирование, беседа, анкетирование, наблюдение, практические работы, кроссворд, викторина, защита творческой работы и (или) проекта.

Оценочная деятельность осуществляется через систему вознаграждения.

*Используются следующие способы:*

1. Одобрение и аргументированная похвала.
2. Вознаграждение действием: все учащиеся являются активными участниками занятий.
3. Предоставление самостоятельности в выполнении заданий.
4. Делегирование полномочий (исполнение роли лидера).
5. Благодарность детям и родителям.
6. По результатам освоения программы, учащиеся получают «Табель успешности».

Данная программа хорошо работает на последствие. Приобретенные знания и умения дети могут реализовать не только в спортивной секции, но и в обычной жизни.

Методика контроля на этом этапе включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья ребёнка;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации педагог должен вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

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.

### **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.

Контроль обучения осуществляется систематически и реализуется в различных формах: диагностика; текущий контроль; тематический контроль; итоговый контроль.

Вводный контроль проводится в начале обучения с целью предварительного выявления уровня подготовки обучающегося к выбранному виду деятельности; уровня его воспитанности (ценностные ориентиры). Вводный 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 учащимися содержания образовательной программы и планирования педагогической деятельности, деятельности на следующих этапах обучения, определения необходимости коррекции знаний и умений, повторения уже изученного материала. Тематический контроль организуется в форме образовательных игр, использующих и расширяющих основные понятия, факты, термины и определения раздела. При проведении тематического контроля, при необходимости, используются тестовые задания, задания творческого характера.

Итоговый контроль осуществляется на этапе завершения обучения по данной программе и включает в себя понятия, факты, термины и определения по всему содержанию программы.

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.

## 2.4. Методические материалы

### *Современные педагогические технологии*

Освоение программы «Патриот» 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.

При проведении занятий используются следующие *методы обучения*:

1. *Фронтальный метод* применяется при каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется детьми одновременно. Педагог может давать указания и оценивать учащихся только в общей форме.
2. *Посменный способ* заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно.
3. *Групповой метод* заключается в распределении занимающихся на 2 – 3 группы.

В процессе занятия может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый учащийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем педагога.

Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые).

Методы стимулирования и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).

Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).

Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению

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

Программой предусмотрены методы дифференциации и индивидуализации на различных этапах обучения, что позволяет педагогу полнее учитывать индивидуальные возможности и личностные особенности ребенка, достигать более высоких результатов в обучении и развитии физических качеств детей.

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, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности.

- Принцип комплексности: тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического контроля).

- Принцип вариативности: вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определённых задач подготовки.

- 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.

Применяются следующие средства дифференциации:

а) разработка заданий различной трудности и объема;  
 б) разная мера помощи педагога учащимся при выполнении учебных заданий;

в) вариативность темпа освоения учебного материала;

г) индивидуальные и дифференцированные домашние задания.

Основной задачей дифференциации и индивидуализации при объяснении материала является формирование умения у детей применять полученные ранее знания. При этом на этапе освоения нового материала учащимся предлагается воспользоваться ранее полученной информацией. психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения

(сообщающее, программированное, проблемное, игровое, самостоятельное) настоящей необходимостью.

На теоретических занятиях обучающийся овладевает историческим опытом и элементами культуры Киокусинкай, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные (аттестация) и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности каратиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по Киокусинкай и занятий по другим видам спорта. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, применение массажа, использование бассейна.

В практических занятиях очень важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Педагогу рекомендуется показывать движения в обеих стойках (в левосторонней и в правосторонней), из стандартного положения, при передвижении по татами. Процесс противоборства, занимающиеся, должны почувствовать в первые дни занятий, что закрепит их интерес к Киокусинкай.

В первый год обучения не следует злоупотреблять обучением пассивным защитами. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения удара. При изучении ударной техники следует использовать более мощные средства защиты (накладки, перчатки, шлемы). Это предупредит от возникновения устойчивого чувства страха. При этом показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных технических действий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения Киокусинкай.

Совершенствование на пути боевого искусства невозможно без выполнения **десяти принципов каратэ-до:**

### **1.УВАЖЕНИЕ – СОНТЁ.**

Уважительное отношение к людям и вещам. Это – первая обязанность человека, занимающегося каратэ-до.

### **2.ЧЕСТЬ – МЕЙЁ.**

Строгое соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойному уважения.

### **3.ИСКРЕННОСТЬ – МАКОТО.**

Качество, присущее тому, кто не скрывает своих чувств и мыслей и умеет быть самим собой.

### **4.ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ – ТЮДЗИЦУ.**

Чувство долга и необходимость добросовестно выполнять свои обещания и взятые на себя обязательства неразделимы.

### **5.ДОБРОТА – СИНСЭЦУ.**

Доброта – один из признаков силы и храбрости, отличительная черта человеколюбия, заставляющая с уважением относиться к человеческой жизни.

### **6.СКРОМНОСТЬ – КЁКЕН.**

Это умение быть почтительным и скромным, лишённым надменности и тщеславия.

### **7.ПОРЯДОЧНОСТЬ – СЁДЗИКИ.**

Неукоснительно соблюдение своих обязательств позволяет безошибочно принимать справедливые и правильные решения.

### **8.ДОБЛЕСТЬ – ЮКИ.**

Сила духа, перед которой отступает опасность и боль. Храбрость, мужество и, особенно, воля к победе – составляющие этого качества.

### **9.САМООБЛАДАНИЕ – ДЗИСЭЙ.**

Это основное качество человека, занимающегося каратэ-до, которое обуславливает эффективность занятий.

### **10. В КАРАТЭ НЕ НАПАДАЮТ ПЕРВЫМИ – КАРАТЭ НИ СЭН ТЭ НАСИ.**

Каратэ не может быть агрессивным и жестоким. Он никогда не станет инициатором конфликтных ситуаций, применяя свои знания и умения только для самозащиты.

**Основные принципы каратэгов:**

- «Смысл занятий в самих занятиях»
- «Главная победа - победа над самим собой»
- «Умение думать - не развлечение, а обязанность»

*Используемые методики и технологии.*

В образовательном процессе применяется ряд важных методов воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха и др.

В организации воспитательной работы с учащимися по программе большую роль играет работа с родителями. Успешная работа с родителями (законными представителями) предполагает следующие формы деятельности:

- личные контакты родителей с педагогом;
- родительские собрания;
- дни творчества детей и их родителей;
- открытые занятия и внутрисклассные мероприятия;
- помощь в организации и проведении соревнований и укреплении

материально-технической базы спортивной секции.

Взаимоотношение родителей и педагогов начинается с первой встречи, основная цель которой, психологический настрой на будущую совместную работу, которая состоит из:

- осознания целесообразности занятий и определение перспектив совместного общения;
- раскрытия сущности изучаемой программы;
- стимулирования познавательного интереса ребенка и родителей (через общие занятия и мероприятия);
- практической деятельности по подготовке материалов к занятиям.

Коллективная форма проведения занятий дает возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружеские взаимоотношения, деловое сотрудничество между педагогом и детьми.

*Формы организации учебного занятия*

Программа предоставляет широкие возможности для выбора формы и методов организации учебного процесса: лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов; использование специального оборудования и методик; теоретические и практические семинары; учебно-тренировочные занятия; учебно-методические сборы и летние спортивные лагеря; квалификационные экзамены; участие в соревнованиях различного уровня; показательные выступления.

Основной формой обучения по программе является учебно-практическая деятельность, предусматривающая индивидуальную практическую деятельность учащихся.

*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 (осуществление ритуала, подготовка организма ребенка к выполнению последующих упражнений).

*Основной части* – повторение учебного материала, объяснение нового материала, отработка специальных упражнений; наработка технических действий, формальных комплексов, проведение учебных поединков.

*Заключительная часть* – рефлексия, перехода от занятия к предстоящей деятельности в течение дня, поощрение детей.

Программа построена с учетом комплексного подхода к занятиям. Внимание, в первую очередь, уделяется психологической стороне: увлечь детей, помочь им почувствовать свою успешность, заинтересовать самим процессом исследования. Методически занятия построены традиционно – от простого к сложному.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения киокусинкай. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для тхэквондо.

На начальном этапе целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки ребёнка. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи подготовки спортсмена.

**Основная цель:**

- овладение основами техники.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в киокусинкай;
- обучение технике киокусинкай;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;

- привитие стойкого интереса к занятиям киокусинкай;
- приобретение соревновательного опыта.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

**Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, перевороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Особенности обучения:**

Двигательные навыки у учащихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В структуру занятий вплетены различные виды деятельности: дыхательные и двигательные упражнения; элементарный массаж; гимнастика; подвижные игры; психолорегуляция.

Основным средством подготовки в тхэквондо, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ – всестороннее, гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к требованиям к каратэ. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств.

Подготовка занимающихся строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности воспитанников, наглядности,

систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетнего обучения;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов; отдается предпочтение упражнениям динамического характера;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития детей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния.

*Дидактические материалы:*

- Раздаточные материалы по разным темам.
- Инструкционные и технологические карты.
- Банк комплексов общеразвивающих и специальных упражнений.
- Подборка подвижных и малоподвижных спортивных игр.
- Сценарии спортивных праздников, досугов и развлечений.

Таблица 6.

**Методические материалы**

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методические материалы	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Вводное занятие.	Дидактико-методические материалы для инструктажа по технике безопасности на занятиях баскетболом	Беседа, лекция	Зачет/ входной контроль
2.	Теоретическая подготовка.	Мультимедийные технологии	Викторина	Викторина/ текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка.	Скакалки, турник, медтолы, гимнастические маты, брусья.	Веселые старты	Эстафета/ текущий контроль

4.	Специальная физическая подготовка.	Скакалки, лапы, тренировочные ракетки, гантели, турники, скамейка, шведская стенка.	Спортивно – массовое мероприятие	Тестирование/ текущий контроль
5.	Технико-тактическая подготовка.	Наглядные пособия. Шведская стенка, лапы.	Игровые задания	Аттестационный экзамен/ тренировка
6.	Психологическая подготовка.	Мультимедийные технологии.	Лекция, презентация	Решение спортивных ситуаций/ тренировка
7.	Нравственная подготовка.	Наглядные пособия.	Лекция, презентация	Тестирование/ текущий контроль
8.	Соревновательная подготовка.	Тренировочные манекены, гантели, защитное снаряжение.	Экзамен, соревнования	Решение спортивных ситуаций/ текущий контроль
9.	Массовая работа учебного характера.	Скакалки, лапы, тренировочные ракетки, гантели, турники, скамейка, шведская стенка.	Спортивно – массовое мероприятие	Соревнования/ текущий контроль
10.	Повторение пройденного материала	Скакалки, турник, лапы, гимнастические маты, защитное снаряжение.	Спортивно – массовое мероприятие	Практическое задание/ промежуточный контроль
11.	Зачетные требования.	Скакалки, турник, метболы, гимнастические маты, брусья.	Веселые старты	Зачет/ итоговый контроль
12.	Итоговое занятие	Скакалки, турник, метболы, гимнастические маты, брусья.	Веселые старты	Зачет/ итоговый контроль

## 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методические материалы	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Вводное занятие.	Дидактико-методические материалы для инструктажа по технике безопасности на занятиях баскетболом	Беседа, лекция	Зачет/ входной контроль
2.	Теоретическая подготовка.	Мультимедийные технологии	Викторина	Викторина/ текущий контроль
3.	Общая физическая	Скакалки, турник,	Веселые старты	Эстафета/

	подготовка.	метболы, гимнастические маты, брусья.		текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка.	Скакалки, лапы, тренировочные ракетки, гантели, турники, скамейка, шведская стенка.	Спортивно – массовое мероприятие	Тестирование/ текущий контроль
5.	Технико-тактическая подготовка.	Наглядные пособия. Шведская стенка, лапы.	Игровые задания	Аттестационный экзамен/ тренировка
6.	Психологическая подготовка.	Мультимедийные технологии.	Лекция, презентация	Решение спортивных ситуаций/ тренировка
7.	Нравственная подготовка.	Наглядные пособия.	Лекция, презентация	Тестирование/ текущий контроль
8.	Соревновательная подготовка.	Тренировочные манекены, гантели, защитное снаряжение.	Экзамен, соревнования	Решение спортивных ситуаций/ текущий контроль
9.	Массовая работа учебного характера.	Скакалки, лапы, тренировочные ракетки, гантели, турники, скамейка, шведская стенка.	Спортивно – массовое мероприятие	Соревнования/ текущий контроль
10.	Повторение пройденного материала	Скакалки, турник, лапы, гимнастические маты, защитное снаряжение.	Спортивно – массовое мероприятие	Практическое задание/ промежуточный контроль
11.	Зачетные требования.	Скакалки, турник, метболы, гимнастические маты, брусья.	Веселые старты	Зачет/ итоговый контроль
12.	Итоговое занятие	Скакалки, турник, метболы, гимнастические маты, брусья.	Веселые старты	Зачет/ итоговый контроль

## 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методические материалы	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Вводное занятие.	Дидактико-методические материалы для инструктажа по технике безопасности на занятиях баскетболом	Беседа, лекция	Зачет/ входной контроль
2.	Теоретическая	Мультимедийные	Викторина	Викторина/

	подготовка.	технологии		текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка.	Скакалки, турник, метболы, гимнастические маты, брусья.	Веселые старты	Эстафета/ текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка.	Скакалки, лапы, тренировочные ракетки, гантели, турники, скамейка, шведская стенка.	Спортивно – массовое мероприятие	Тестирование/ текущий контроль
5.	Технико-тактическая подготовка.	Наглядные пособия. Шведская стенка, лапы.	Игровые задания	Аттестационный экзамен/ тренировка
6.	Психологическая подготовка.	Мультимедийные технологии.	Лекция, презентация	Решение спортивных ситуаций/ тренировка
7.	Нравственная подготовка.	Наглядные пособия.	Лекция, презентация	Тестирование/ текущий контроль
8.	Соревновательная подготовка.	Тренировочные манекены, гантели, защитное снаряжение.	Экзамен, соревнования	Решение спортивных ситуаций/ текущий контроль
9.	Массовая работа учебного характера.	Скакалки, лапы, тренировочные ракетки, гантели, турники, скамейка, шведская стенка.	Спортивно – массовое мероприятие	Соревнования/ текущий контроль
10.	Повторение пройденного материала	Скакалки, турник, лапы, гимнастические маты, защитное снаряжение.	Спортивно – массовое мероприятие	Практическое задание/ промежуточный контроль
11.	Зачетные требования.	Скакалки, турник, метболы, гимнастические маты, брусья.	Веселые старты	Зачет/ итоговый контроль
12.	Итоговое занятие	Скакалки, турник, метболы, гимнастические маты, брусья.	Веселые старты	Зачет/ итоговый контроль

## 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).

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» 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» в возрасте 8-11 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 возможность 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 мяч» 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 «Щит и мяч», 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 для педагога

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 [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – 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 [Электронный ресурс]: учеб. пособие – Электрон. дан. – 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 пороупругие 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. . Набатникова, М.Я. Основы управления тренировочным процессом юных спортсменов. М.: ФиС, 1998. – 247 с.
12. Никитушкин, В. Г., Суслов Ф. П. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие. – М.: Спорт, 2017. – 252 с.
13. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. «Физическая культура». – М, 2010. – 278 с.
14. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. – Москва: ФЛИНТА, 2012. – 153 с.
15. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб. пособие [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Екатеринбург: УрФУ, 2015. – 104 с.

16. Сюнъити, Нива // Каратэ школы “Вадо-рю” – М.: РУССЛИТ, 2013. – 168 с.

17. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования Киокусинкай / Авт.сост. Н.С. Демченко и др. – Москва, ООО «Принтграфик», 2009 – 138 с.

18. 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.

19. Филлитов, В.И. Методика спортивной борьбы // Теория и методика. – М.: «Инсон». – 2007. – 347 с.

20. Фролов, О.П. Изучение некоторых сторон спортивной деятельности методом теории информации и операций – Бокс 7/1995. – с. 77-83.

21. 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 для учащихся**

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.

### **3. Список Интернет-ресурсов, используемых педагогом**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт Ассоциации Киокусинкай России (<http://akr.rsbi.ru/>).

3. Официальный сайт Федерации Киокусинкайкан России (<http://www.iko-fkr.ru/>)

4. Официальный сайт Российской Национальной Федерации Киокушинкай каратэ-до (<http://www.rnfkk.ru/>)

5. Официальный сайт Федерации Кёкусин-кан каратэ-до России (<http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp/>)

6. Официальный сайт Федерации Кекусинкай России (<http://www.fkrussia.ru/>)

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

<b>№ п/п</b>	<b>Год обучения, уровень, номер группы</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>Нерабочие праздничные дни</b>	<b>Сроки проведения промежуточной аттестации</b>
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
2.	2 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
3.	3 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

**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	12.09.2023		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.	14.09.2023		История каратэ-до. Развитие Киокусинкай в мире и России. Складывание кимоно и завязывание пояса. ОФП.	3	Заочное путешествие	Помещение для занятий спортом	тестирование
3.	19.09.2023		Первая помощь при травмах и несчастных случаях. Особенности дыхания при занятиях каратэ-до.	3	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
4.	21.09.2023		Строевые упражнения: ходьба, бег, одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
5.	26.09.2023 28.09.2023		Обращение внимания на осанку. Изучение: базовых и боевых стоек, поворотов на 90, 180 и 270° в различных стойках, прямолинейные перемещения. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
6.	03.10.2023 05.10.2032		Расширение представлений детей о видах массажа и гимнастик. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений. ОФП.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Беседа
7.	10.10.2022 12.10.2022		Режим питания в день тренировки. Удары руками: прямые и круговые, сериями, на разные уровни. Прямые удары ногами.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Наблюдение

8.	17.10.2022 19.10.2022		Ритуалы. Роль волевых качеств в формировании юного спортсмена. Работа в парах. ОФП.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
9.	24.10.2022 26.10.2023		Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Беседа
10.	02.11.2023 07.11.2023		Понятие «тактика ведения боя», её значение для становления мастерства бойца. Учебные бои. Обучение начальным тактическим приёмам, соответствующим уровню базовой техники освоенную учениками. ОФП.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
11.	09.11.2023 14.11.2023		Формирование мотивации к занятиям Киокусинкай. Знакомство со средствами и методами психологической подготовки (мобилизирующие, корректирующие и релаксирующие).	4	Презентация	Помещение для занятий спортом	Беседа
12.	16.11.2023 21.11.2023		Челночный бег, эстафеты, упражнения для развития гибкости. Работа в парах. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.	4	Дискуссия	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
13.	23.11.2023 28.11.2023		Минимальные квалификационные требования для получения начальной ученической степени (9 кю). Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Беседа
14.	30.11.2023 05.12.2023		Повторение ранее изученных ката: тайкиоку сонно ичи, тайкиоку сонно ни. Разбор основных ошибок. Соревновательное выполнение ката.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
15.	07.12.2023 12.12.2023 14.12.2023 19.12.2023		Удары руками: прямые и круговые, серии, на разные уровни. Прямые удары ногами. Удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	6	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
16.	21.12.2023 26.12.2023		Изучение правил соревнований. Проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук.	4	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Практическое задание

17.	28.12.2023		Промежуточные зачётные требования: ОФП (отжимания, приседания, пресс.) Естественные стойки повторять за педагогом и самостоятельно под счёт.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачёт
18.	09.01.2024 11.01.2024		Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, статические упражнения. Специализированная игра: «Сумо». Подтягивания различным хватом, отжимания различными способами. Закрепление ката: тайкиоку сонно ичи, тайкиоку сонно ни.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
19.	16.01.2024 18.01.2024		Техника ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки руками и ногами, выполнение блоков на различных уровнях. Разбор по элементам и изучение ката: тайкиоку сонно сан. ОФП.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
20.	23.01.2024 25.01.2024		Решение проблемных ситуаций «Первая помощь при травмах и несчастных случаях». Дыхательные упражнения. Отработка боевых комбинаций. ОФП.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Беседа
21.	30.01.2024 01.02.2024		Проведение учебных спаррингов: - проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук; - проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику ног. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
22.	06.02.2024 08.02.2024		Повторение ранее изученных начальных ката: Такиоку сонно ити, сакуги сонно ити, такиоку сонно ни, тайкиоку сонно сан. Разбор темпо-ритмического рисунка ката. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Наблюдение
23.	13.02.2024 15.02.2024		Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений. Работа в парах. ОФП.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание

24.	20.02.2024 22.02.2024		Проведение учебных спаррингов: - проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук; - проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику ног. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
25.	27.02.2024 01.03.2024		Формирование мотивации к занятиям Киокусинкай. Знакомство со средствами и методами психологической подготовки (мобилизирующие, корригирующие и релаксирующие). ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
26.	06.03.2024 13.03.2024		Проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук и ног на различных дистанциях.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Беседа
27.	15.03.2024		Соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойному уважения. Выпуск стенных газет, спортивных листовок.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
28.	20.03.2024 22.03.2024		Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Наблюдение
29.	27.03.2024 29.03.2024		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, челночный бег, эстафеты, упражнения для развития гибкости, акробатические упражнения, упражнения на равновесие.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание

30.	03.04.20 24 05.04.20 24		Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, статические упражнения. Специализированная игра: «Пятнашки руками и ногами». Подтягивания различным хватом, отжимания различными способами.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
31.	10.04.20 24 12.04.20 24		Минимальные квалификационные требования для получения начальной ученической степени (8 кю). Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях. ОФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
32.	17.04.20 24 19.04.20 24		Проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук и ног на различных дистанциях.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
33.	24.04.20 24 26.04.20 24		Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
34.	03.05.20 24 08.05.20 24		Повторение. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития гибкости.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Наблюдение
35.	10.05.20 24 15.05.20 24		Повторение ранее изученных начальных ката: Такиоку сонно ити, сакуги сонно ити, такиоку сонно ни.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
36.	17.05.20 24 22.05.20 24 24.05.20 24 29.05.20 24		Проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук и ног на различных дистанциях.	4	Решение проблемных ситуаций	Помещение для занятий спортом	Соревнования
37.	31.05.20 24		Сдача контрольных нормативов освоения программы I года обучения.	2	Итоговое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
<b>Итого</b>				<b>144</b>			

**Календарно-тематическое планирование  
2 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	12.09.20 23		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.	14.09.20 23		Терминология в каратэ-до. Основы техники Киокусинкай. Режим спортсмена. Гигиена. Питание. Способы закаливания организма. Ситуация необходимой самообороны. ОФП.	4	Заочное путешествие	Помещение для занятий спортом	тестирование
3.	19.09.20 23		Тенденции развития боевых искусств. Разбор ситуаций необходимой самообороны.	2	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
4.	21.09.20 23		Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей: с использованием специального оборудования лап, макивар.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
5.	26.09.20 23 28.09.20 23		Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующем 8-му и 7-му кю.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
6.	03.10.20 23		Расширение представлений детей о видах массажа и	4	Презентация	Помещение для	Беседа

	05.10.20 23		гимнастик. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений. ОФП.			занятий спортом	
7.	10.10.20 23 12.10.20 23		Режим питания в день тренировки. Удары руками: прямые и круговые, сериями, на разные уровни. Прямые удары ногами.	4	Дискуссия	Помещение для занятий спортом	Наблюдение
8.	17.10.20 23 19.10.20 23		Ритуалы. Роль волевых качеств в формировании юного спортсмена. Работа в парах. ОФП. Повторение пройденного материала.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
9.	24.10.20 23 26.10.20 23		Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Беседа
10.	02.11.20 23 07.11.20 23		Понятие «тактика ведения боя», её значение для становления мастерства бойца. Учебные бои. Обучение начальным тактическим приёмам соответствующим уровню базовой техники освоенную учениками. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
11.	09.11.20 23 14.11.20 23		Формирование мотивации к занятиям Киокусинкай. Знакомство со средствами и методами психологической подготовки (мобилизирующие, корригирующие и релаксирующие).	4	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Беседа
12.	16.11.20 23 21.11.20 23		Челночный бег, эстафеты, упражнения для развития гибкости. Работа в парах. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
13.	23.11.20 23 28.11.20 23		Минимальные квалификационные требования для получения начальной ученической степени (9 кю). Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Беседа
14.	30.11.20 23 05.12.20 23		Повторение ранее изученных ката: тайкиоку сонно ичи, тайкиоку сонно ни. Разбор основных ошибок. Соревновательное выполнение ката.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание

15.	07.12.20 23 12.12.20 23 14.12.20 23 19.12.20 23		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.	21.12.20 23 26.12.20 23		Изучение правил соревнований. Проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук. Повторение пройденного материала.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
17.	28.12.20 23		Промежуточные зачётные требования: ОФП (отжимания, приседания, пресс.) Естественные стойки повторять за педагогом и самостоятельно под счёт.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
18.	09.01.20 24 11.01.20 24		Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, статические упражнения. Специализированная игра: «Сумо». Подтягивания различным хватом, отжимания различными способами. Закрепление ката: тайкиоку сонно ичи, тайкиоку сонно ни.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
19.	16.01.20 24 18.01.20 24		Техника ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки, выполнение блоков на различных уровнях. Разбор по элементам и изучение ката: тайкиоку сонно сан. ОФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
20.	23.01.20 24 25.01.20 24		Решение проблемных ситуаций «Первая помощь при травмах и несчастных случаях». Дыхательные упражнения. Отработка боевых комбинаций. ОФП.	4	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Беседа
21.	30.01.20 24 01.02.20 24		Проведение учебных спаррингов: - проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук; - проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику ног. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание

22.	06.02.20 24 08.02.20 24		Повторение ранее изученных начальных ката: Такиоку сонно ити, сакуги сонно ити, такиоку сонно ни, тайкиоку сонно сан. Разбор темпо-ритмического рисунка ката. ОФП.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Наблюдение
23.	13.02.20 24 15.02.20 24		Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений. Работа в парах. ОФП. Повторение пройденного материала.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
24.	20.02.20 24 22.02.20 24		Проведение учебных спаррингов: - 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	Наблюдение
25.	27.02.20 24 01.03.20 24		Формирование мотивации к занятиям Киокусинкай. Знакомство со средствами и методами психологической подготовки (мобилизирующие, корригирующие и релаксирующие). ОФП.	4	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
26.	06.03.20 24 13.03.20 24		Проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук и ног на различных дистанциях.	6	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
27.	15.03.20 24		Соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойному уважения. Выпуск стенных газет, спортивных листовок.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Наблюдение
28.	20.03.20 24 22.03.20 24		Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
29.	27.03.20 24 29.03.20 24		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, челночный бег, эстафеты, упражнения для развития гибкости, акробатические упражнения, упражнения на равновесие.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание

30.	03.04.20 24 05.04.20 24		Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, статические упражнения. Специализированная игра: «Пятнашки руками и ногами». Подтягивания различным хватом, отжимания различными способами.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
31.	10.04.20 24 12.04.20 24		Минимальные квалификационные требования для получения начальной ученической степени (7 кю). Одиночные прямые и комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях. ОФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
32.	17.04.20 24 19.04.20 24		Проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук и ног на различных дистанциях. Повторение пройденного материала.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
33.	24.04.20 24 26.04.20 24		Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
34.	03.05.20 24 08.05.20 24		Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития гибкости.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Наблюдение
35.	10.05.20 24 15.05.20 24		Закрепление ранее изученных начальных ката: Такиоку сонно ити, сакуги сонно ити, такиоку сонно ни. Повторение пройденного материала.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
36.	17.05.20 24 22.05.20 24 24.05.20 24 29.05.20 24		Проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук и ног на различных дистанциях.	6	Решение проблемных ситуаций	Помещение для занятий спортом	Соревнования
37.	31.05.20 24		Сдача контрольных нормативов освоения программы II года обучения.	2	Итоговое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
<b>Итого:</b>				<b>144</b>			

**Календарно-тематическое планирование  
3 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	12.09.2023		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.	14.09.2023		Терминология в каратэ-до. Основные разделы Киокусинкай (кумитэ, ката, темасивари) ОФП.	2	Заочное путешествие	Помещение для занятий спортом	тестирование
3.	19.09.2023		Основы совершенствования спортивного мастерства. Требования и критерии оценки технического мастерства. Уметь анализировать индивидуальные особенности физической подготовки, определение сильных и слабых сторон. Разбор ситуаций необходимой самообороны. ОФП.	4	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
4.	21.09.2023		Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей: с использованием специального оборудования.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
5.	26.09.2023 28.09.		Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объёме	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос

	2023		соответствующему 6-му и 5-му ученическому кю. ОФП.				
6.	03.10. 2023		Психологический портрет юного спортсмена. Умение настраиваться перед соревнованиями. ОФП.	2	Презентация	Помещение для занятий спортом	Беседа
7.	05.10. 2023 10.10. 2023		Режим питания в день тренировки. Удары руками: прямые и круговые, сериями, на разные уровни. Прямые и круговые удары ногами. Удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	4	Дискуссия	Помещение для занятий спортом	Наблюдение
8.	12.10. 2023 17.10. 2023 19.10. 2023		Закрепление правил соревнований. Поединки (спарринги): с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции. ОФП.	6	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
9.	24.10. 2023 26.10. 2023		Особенности занятия в подготовительном этапе годового цикла. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Беседа
10.	02.11. 2023 07.11. 2023		Эффективность использования упражнений достигается при чётком соблюдении: целей и задач упражнения. Ученические спарринги. Тактика ведения боя с более тяжёлым или более низким противником. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
11.	09.11. 2023 14.11. 2023		<b>Релаксация как способ восстановления сил.</b> Витамины – лучшие друзья детей. Виды массажа. ОФП.	4	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Беседа

12.	16.11. 2023 21.11. 2023		Упражнения на развитие выносливости: челночный бег; нанесение ударов по набивным снарядам макивар.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
13.	23.11. 2023 28.11. 2023		Минимальные квалификационные требования для получения начальной ученической степени (5 кю). Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
14.	30.11. 2023 05.12. 2023 07.12. 2023		Повторение ранее изученных ката: тайкиоку сонно ичи, тайкиоку сонно ни, тайкиоку сонно сан. Соревновательное выполнение ката. Критерии оценки ката.	6	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
15.	12.12. 2023 14.12. 2023 19.12. 2023		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.	21.12. 2023 26.12. 2023		Разбор и закрепление правил соревнований по кумитэ. Проведение учебного спарринга, работа в парах с распределением ролей.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
17.	28.12. 2023		Промежуточные зачётные требования: ОФП (отжимания, приседания, пресс.) Комбинации руками повторять за педагогом и самостоятельно под счёт.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт

18.	09.01. 2024 11.01. 2024		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	Практическое задание
19.	16.01. 2024 18.01. 2024		Техника 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 ити. ОФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
20.	23.01. 2024 25.01. 2024		Концентрация на <i>нехан</i> посредством дыхания. Концентрация на парадоксальной философской загадке ( <i>коан</i> ). Шикан-тадза – концентрация без намерений. ОФП.	4	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Беседа
21.	30.01. 2024 01.02. 2024		Проведение учебных спаррингов. Работа в парах с использованием набивных щитов и макивар. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
22.	06.02. 2024 08.02. 2024		Повторение ранее изученных начальных ката: Такиоку сонно ити, сакуги сонно ити, такиоку сонно ни, тайкиоку сонно сан. Разбор темпо-ритмического рисунка ката. ОФП.	6	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Наблюдение
23.	13.02. 2024 15.02. 2024		Упражнения на развитие координационных способностей: на сохранение устойчивости; с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем. Работа в парах.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
24.	20.02. 2024 22.02. 2024		Проведение учебных спаррингов: - 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	Соревнование

25.	27.02. 2024		<b>Релаксация как способ восстановления сил.</b> Витамины – лучшие друзья детей. Виды массажа. ОФП.	2	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
26.	01.03. 2024 06.03. 2024		Проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук и ног на различных дистанциях.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
27.	13.03. 2024 15.03. 2024		Анализ индивидуальных особенностей физической подготовки, определение сильных и слабых сторон. Разбор ситуаций необходимой самообороны.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Наблюдение
28.	20.03. 2024 22.03. 2024		Комбинации ударов руками, ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Наблюдение
29.	27.03. 2024 29.03. 2024		Упражнения на развитие выносливости: челночный бег; нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.)	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
30.	03.04. 2024 05.04. 2024		Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объёме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующем 6-му и 5-му кю.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Практическое задание
31.	10.04. 2024 12.04. 2024		Закрепление правил соревнований. Работа в парах с использованием защитного снаряжения. ОФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования

32.	17.04. 2024 19.04. 2024		Проведение учебного спарринга, используя ударную и защитную технику рук и ног на различных дистанциях.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
33.	24.04. 2024 26.04. 2024		Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей: с использованием специального оборудования резины.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
34.	03.05. 2024 08.05. 2024		Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития гибкости.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Наблюдение
35.	10.05. 2024 15.05. 2024		Закрепление ранее изученных начальных ката: Такиоку сонно ити, сакуги сонно ити, такиоку сонно ни, тайкиоку сонно сан.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
36.	17.05. 2024 22.05. 2024 24.05. 2024 29.05. 2024		Спаринги с различными противниками: - тактика ведения боя с более высоким или более низким противником; - тактика ведения боя с более тяжёлым или более низким противником.	6	Решение проблемных ситуаций	Помещение для занятий спортом	Соревнования
37.	31.05. 2024		Сдача контрольных нормативов освоения программы.	2	Итоговое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
<b>144</b>				<b>Итого:</b>			

**Оценочные материалы****Мониторинг оценки результатов обучения**

№ п/п	Ф.И. учащегося	Результаты мониторинга									
		Предметные			Метапредметные			Личностные			Участие в соревнованиях
		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.

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

№ п/п	Показатели	Критерии	Уровень	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>Теоретическая подготовка</b>					
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 предусмотрены ДООП	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний и умений, предусмотренных программой	Практическая работа
			Базовый	Объем усвоенных навыков и умений составляет более ½.	
			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	Анализ работ

				простейшие практические задания	
			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	
<b>Общеучебные умения и навыки</b>					
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	

2.	Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерных источников информации	Минимальный	затруднений 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	

				ю 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 $\frac{1}{2}$ услышанной информации с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся воспроизводит $\frac{1}{2}$ 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	Минимальный	Обучающийся не может публично выступить, защитить свой проект, избежать обсуждения чужих выступлений.	

		построении дискуссионног о выступления	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 место, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Способность самостоятельно подготавливать рабочее место к занятию и убирать за собой	Минимальны й	Обучающийся не может организовать свое рабочее место	
			Базовый	Обучающийся организовывает свое рабочее место с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся организовывает свое рабочее место, опираясь на советы педагога	
			Творческий	Обучающийся самостоятельно организовывает	

				свое рабочее 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
---	-----	--------------------



## 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 покрытии.

- **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	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 с н/с н	236 и больше 221 – 235 206 – 220 191 – 205 190 и меньше	251 и больше 236 – 250 221 – 235 206 – 220 205 и меньше
4	Прыжок в высоту	в в/с	64 и больше 57 – 63	67 и больше 60 – 66

	с места, см	с н/с н	50 – 56 43 – 49 42 и меньше	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 ОФ II (девочки, девушки)

**Таблица № 2**

№	Упражнения	Уровень подготовки	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 с н/с н	1461 и больше 1361 – 1460 1261 – 1360 1161 – 1260 1100 и меньше	1521 и больше 1421 – 1520 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	в в/с с н/с	431 и больше 401 – 430 371 – 400 341 – 370	591 и больше 461 – 500 421 – 460 381 – 420

	), см	н	340 и меньше	380 и меньше
6	Подтягивание из виса на руках, кол- во раз	в	15 и больше	16 и больше
		в/с	10 – 14	12 – 15
		с	5 – 9	8 – 11
		н/с	1 – 4	4 – 7
		н	0	3 и меньше
7	Челночный бег 3x10м, сек	в	6.9 и меньше	6.7 и меньше
		в/с	7.0 – 7.5	6.8 – 7.2
		с	7.6 – 8.1	7.3 – 7.7
		н/с	8.2 8.7	7.8 – 8.2
		н	8.8 и больше	8.3 и больше

**НОРМАТИВЫ**  
**оценки уровня развития физических качеств и**  
**двигательных способностей по О Ф П (продолжение)**

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

## 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 + мавашаи	5	23 и	23 и

	гери/ура-маваши-гери, (20сек/раз)	4 3	21-22 19-20	21-22 19-20
	Отжимания, 30сек	5 4 3	40 и 38-39 36-37	40 и 38-39 36-37
	Кувырок вперед, 30 сек/раз	5 4 3	45 и 43-44 41-42	45 и 43-44 41-42
	Скакалка, 1мин/раз (двойной оборот)	5 4 3	171 и 161-170 150-160	то же то же то же
	Излюбленные комбинации «коронки», 1 мин	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%



### **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 приступить 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 медики-биологические средства восстановления. К медики-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.