

**УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И МЕЖДУНАРОДНЫХ
СВЯЗЕЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3»**

Принята решением
педагогического совета
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
Протокол № 1 от 25.08.2022



Е.А. Семакова

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Киокусинкай»**

Возраст обучающихся 8 - 18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор составитель:
Жбанов Алексей Сергеевич, тренер-преподаватель
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ № 3»

г. Североморск
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Учебный план	6
1.1. Учебно-тематическое планирование.....	6
2 Содержание программы.....	7
2.1. Теория.....	7
2.2. Общая физическая подготовка.....	7
2.3. Специальная физическая подготовка.....	8
2.4. Специальная техническая подготовка.....	9
3. Аттестация	10
4. Формы протоколов.....	15
5. Материально техническое обеспечение.....	16
6. Методическое обеспечение	17
7. Информационное обеспечение	19

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Киокусинкай» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письма Минбортнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении киокусинкай.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовые

Актуальность обусловлена противоречиями между потребностями обучающихся в занятиях нестандартными, увлекательными видами восточных единоборств, что подтверждается запросами на данный вид образовательной услуги, и отсутствием общеразвивающих программ по дисциплине спортивные единоборства - Киокусинкай – каратэ, адаптированных и рекомендованных для учреждений дополнительного образования детей.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по данной программе помогают решить проблему занятости свободного времени детей, формируют развитие физических качеств и проявляют устойчивый интерес к занятиям физической культуры.

Цель программы: формирование у обучающего начального двигательного навыка выполнения основ дисциплины киокусинкай, содействие всестороннему развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами в дисциплине «Киокусинкай»;

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;

- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри группы;

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих в развитии духовных и физических возможностей личности обучающихся, а также формирование активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

Адресат программы: обучающиеся желающие заниматься киокусинкай, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка, с отметкой о группе здоровья)

Форма обучения: очная

Сроки реализации программы: 39 недель (228 часов)

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Наполняемость учебной группы:

Минимальная наполняемость группы 12 человек

Максимальная наполняемость группы 16 человек

Формы организации занятия: групповые, индивидуальные.

Режим учебно-тренировочных занятий: занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Язык обучения: русский.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Киокусинкай»

Обучающиеся будут знать:

- Понятие «здоровье», «гигиена»;
- Правила техники безопасности;
- Счет до 10 на японском языке;
- Основные команды на японском языке;
- Значение правильного дыхания при физических нагрузках, после физических нагрузок;
- Технику ударов руками, ногами, блоки;
- Упражнения на релаксацию.

Обучающиеся научатся:

- Соблюдать основные гигиенические требования;
- Контролировать осанку при выполнении физических движений;
- Выполнять основные физические упражнения;
- Считать до 10 на японском языке;

- Выполнять удары руками, ногами, блоки;
- Понимать основные команды на японском языке;
- Выполнять упражнения на релаксацию.

У обучающихся будут сформированы:

- Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
- Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

- Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
- Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
- Умение выполнить задание в полном объеме.
- Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
- Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
- Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Способы определения результативности.

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

- Входящий контроль.
- Текущий контроль.
- Опрос.
- Итоговая аттестация.

1. Учебный план

Разделы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
	1 год	
Теория	8	опрос
Общая физическая подготовка	95	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	57	сдача контрольных нормативов
Специальная техническая подготовка	64	Наблюдение
Аттестация	4	Тестирование
Всего часов за 39 недель	228	

1.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		
2	Техника безопасности на занятиях.	2	2		опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера.	2	2		опрос
4	История Киокусинкай карате	1	1		опрос
5	Терминология вида спорта	2	2		опрос
6	Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения Бег с различной интенсивностью Прыжки на скакалке Спортивные и подвижные игры	95		95	сдача контрольных нормативов
7	Специальная физическая подготовка: Упражнения на координацию. Упражнения на развитие силы. Упражнения для развитие гибкости. Упражнения на равновесие. Развитие выносливости. Упражнения для равновесия. Упражнения со специальными снарядами. Упражнения с отягощениями.	57		57	сдача контрольных нормативов
8	Специальная техническая подготовка	64		64	Наблюдение
9	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4		4	Тестирование
	Итого	228	6	222	

2. Содержание программы

2.1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в ДЮСШ № 3,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. История вида спорта.

- «Киокусинкай»

Тема № 3. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Тема № 4. Терминология вида спорта.

- «Киокусинкай»

2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Компоненты общей физической подготовки:

Общеразвивающие упражнения

Основная цель применения общеразвивающих упражнений – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного и опорно-двигательного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются занимающимися на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально или с партнером.

Общеразвивающие упражнения должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия. Их содержание, целенаправленность, объем и дозировка зависят от уровня физического развития спортсмена, задач периода и отдельного занятия.

При подборе общеразвивающих упражнений преимущество должно представляться упражнениями, имеющим прикладной характер и способствующим

воспитанию важных в прикладном отношении навыков.

Бег с различной интенсивностью. Бег на 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин. В сумме пробегать 100-300м. в каждом из трёх основных занятий в неделю.

Прыжки на скакалке предназначены для выработки выносливости и развития координации движений. Данные упражнения выполняются как на твёрдой поверхности, так и мягкой, тягучей (маты, поролон). Для развития плечевого пояса, предплечий, запястий, кистей и мышц ног.

Спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.). Время может быть укороченным. Проводятся как специальное занятие, а также как часть основного занятия в конце тренировки.

2.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
3. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.
4. Приобрести специальную ловкость.
5. Овладеть свободным выполнением движений и действий безнапряжения.

Упражнения на координацию вырабатывают необходимую для каратиста согласованность движений, способствуя в то же время и усвоению техники каратэ. Начиная с обычных перемещений (челнок, приставной шаг), заканчивая сложной техникой уходов (сайт-степпы, разножки, скачки) с включением ударных техник и блокирования.

Упражнения для развития силы. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания, в упоре лёжа, подтягивания на перекладине, приседания, и т.п.). Выполнять до конца (1-3 подхода) с интервалом отдыха 1-3 мин. Упражнения с использованием гимнастической стенки и скамейки.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с большей амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Японская разминка.

Упражнения на равновесие проводятся при передвижении группы по залу в боевом положении. Они строятся на скользящих, слитных шагах (производимых каратистом в бою) на передней части ступни.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе. Проводится в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-7 мин в первом занятии до 10-15 мин. в конце двух месяцев тренировки.

Упражнения на расслабление:

- из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук;
- из положения руки в стороны или вверх свободное опускание и покачивание

расслабленных рук;

- из полунаклона туловища в стороны встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти;

- размахивание свободно висящими руками при поворотах туловища;

- из стойки ноги врозь наклон туловища вперед, руки в стороны – полное расслабление мышц туловища и рук до наклона согнувшись и свободного покачивания рук;

- полное расслабление мышц в положении лежа на спине;

- из стойки на одной ноге (на гимнастической скамейке) после маха вперед полное расслабление мышц, свободное покачивание и встряхивание другой ноги;

- из основной стойки или стойки ноги врозь полное расслабление мышц туловища, рук и ног до положения присев согнувшись;

- дыхательные упражнения и системы «ногарэ».

Упражнения со специальными снарядами. Все упражнения, входящие в эту группу, состоят из нанесения ударов по специальным снарядам. Выполняя эти упражнения занимающийся совершенствуется в силе, точности, быстроте и выносливости.

Упражнения с отягощениями (утяжелители, резины) позволяют укреплять мышцы суставов и связки спортсмена, развивать физические качества, а так же подготовить организм к напряжённой работе в условиях спортивного поединка.

2.4. Специальная техническая подготовка.

Специальная техническая подготовка (СТП) – педагогический процесс, направленный на овладение базовых движений Киокусинкай - каратэ.

Задачи СТП:

1. Обучение стандартной технике движений и действий (кихон, кумите, ката).
2. Обучение техники приемов каратэ в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.
3. Обучение использованию приемов каратэ во всех возможных тактических ситуациях (формирование запаса решений различных тактических задач).
4. Технический арсенал спортсмена Киокусинкай - каратэ:

Стойки и способы перемещения в них:

- Базовая техника;
- Соревновательная техника;

Атакующие действия (удары):

- Базовая техника;
- Соревновательная техника;

Защитные действия (приемы защиты):

- Базовая техника;
- Соревновательная техника

Подготавливающие действия:

- Различные виды передвижений (маневрирование).

Бой с тенью, или воображаемым противником, дает возможность каратисту совершенствовать боевые движения. Примечание. Цель этого упражнения в том, чтобы каратист, повторяя боевые движения, которыми он пользуется в спортивном поединке,

мог, мысленно создавая картину боя, практиковаться и совершенствоваться без всяких помех со стороны партнера. Все недостатки в движениях каратист может с успехом устранить путем боя с тенью. Для каратиста с недостаточной координацией движений следует назначить 2-3 раунда боя с тенью.

Условный бой – бой, заранее обусловленный определенными приемами. Цель условного боя – совершенствования отдельных приемов боя (атакующие удары с обманом, защита, соединенная с встречными или ответными ударами, нанесение ударов сериями, развитие атаки или контратаки).

Сосредотачивая свое внимание в условном бою только на строго определенных приемах, каратист тем самым получает возможность совершенствовать их.

В условном бою исправляются недостатки, замеченные тренером в вольном бою, совершенствуются элементы, входящие в боевые средства каратист, и вводятся новые элементы техники и тактики.

Каждый элемент может изучаться в условном бою при применении атаки одним каратистом или при обоюдных атаках партнеров.

Условный бой состоит из 2-3 раунда в каждом занятии.

Упражнения в ударах по боксёрскому мешку, по макиваре дают каратисту возможность приучиться правильно формировать ударные поверхности кулака, стопы при ударе в цель, рационально использовать мышечные усилия, рассчитывать силу и резкость ударов, особенно при нанесении их сериями.

Упражнения с лапами направлены на совершенствование техники, они прививают навыки в нанесении как одиночных, так и ударов сериями, а также содействуют выработке правильного положения кулака и стопы при ударе.

Упражнения с теннисным мячом заключаются в перебрасывании мяча двумя партнерами, набивки мяча в пол с одновременной имитацией ударной техники и перемещения каратиста. Эти упражнения имеют большую ценность, так как основаны на естественных целесообразных, быстрых и точных, связанных с расчетом времени движениях. Упражнения с теннисным мячом на резинке применяются для отработки точности ударов.

3.Аттестация.

1. Формы проведения первичной, текущей и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, контрольные нормативы)
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).
5. Аттестация обучающихся по программе «Киокусинкай» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Порядок проведения первичной аттестации.

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по

общей физической и специальной физической подготовке, после зачисления обучающегося на программу. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы.

Порядок проведения текущей аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся проводится текущая аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков. Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала. Текущая аттестация проводится как в теоретической (опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности).

Порядок проведения итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе проводится итоговая аттестация обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в мае текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Обучающийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 2 нормативных показателей общей физической подготовленности и 1 норматива по специальной физической подготовке с положительным результатом (удовлетворительно – хорошо - отлично) с учетом возраста обучающегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса.

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений. Мониторинг проводится по видам контроля.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся(оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	Май

Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний.	Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. В заимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно.	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить.	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно).	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий.	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
Критерии оценивания практических навыков и умений.			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи.	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*-практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат.	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат.	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений.	Результат требует незначительной корректировки.	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки.

Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися 100-80% содержания образовательной программы. Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навык программным требованиям; Свободное владения специальным оборудованием. Все действия выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
средний	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Элементы киокусинкай выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
низкий	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении элементов киокусинкай были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.

Текущий контроль выполнения техники упражнений проводится в форме наблюдений.

Оценка уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности обучающихся.

- Челночный бег 3 по 10 метров;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание);
- Подъем туловища, из положения лежа на спине, количество раз за 60 секунд (пресс);

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

№	Наименование контрольных упражнений	Нормативы								Оценка
		8 – 10 лет		11 -13 лет		14 – 16 лет		17 – 18 лет		
		м	д	м	д	юн	д	юн	д	
Общая физическая подготовка										
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	4	10	5	13	7	20	8	3 (уд)
		10	6	13	7	18	9	24	10	4 (хор)
		17	11	22	13	28	14	36	15	5 (отл)
2	Подъем туловища, из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 сек)	21	18	27	24	32	28	35	31	3 (уд)
		24	20	32	27	36	30	39	34	4 (хор)
		35	30	42	36	46	40	49	43	5 (отл)
Специально-физическая подготовка										
1	Челночный бег 3x10	10,3	10,6	9,6	9,9	9,0	9,4	8,1	9,0	3 (уд)
		10,0	10,4	9,3	9,5	8,7	9,1	7,8	8,8	4 (хор)
		9,2	9,5	8,5	8,7	7,9	8,2	7,2	8,0	5 (отл)

4. Форма протокола

ВЕДОМОСТЬ.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке
группы № «Киокусинкай» дата проведения

№	Фамилия, имя	Год рождения	Наименование упражнения						Общая оценка
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Подъем туловища, из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 сек)		Челночный бег 3x10		
			рез	оц	рез	рез	оц	рез	
1									
2									
3									

Тренер-преподаватель

_____ / _____ /

5. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение.

- спортивный зал;
- боксерский мешок – 1 шт.;
- лапы – 8 пар.;
- макивара – 8 шт.;
- гимнастические маты – 2 шт.;
- мяч резиновый малый – 16 шт.;
- мяч для тенниса – 16 шт.;
- мяч футбольный – 2 шт.;
- мяч баскетбольный – 2 шт.;
- эспандеры (одинарные/двойные) – 10/8 шт.;
- скакалки – 16 шт.;
- гимнастические брусья;
- станки для прокачки различных мышечных групп;
- перекладина – 1 шт.;
- гантели 16 шт.,
- утяжелители (для рук и ног) (0,5 кг, 0,7 кг, 0,9 кг) - 8/5/2 пары.;
- резиновые покрышки – 8 шт.;
- резина для фитнеса – 16 шт.
- координационная лестница 3 м. – 1 шт.
- фишки – 16 шт.

Наглядно-методический материал:

- Диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП
- Учебно-методическая литература;
- Наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

6. Методическое обеспечение

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, анкетирование, опрос;
- участие в показательных выступлениях;

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные: Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.

Практические упражнения, направленные на:

- освоение спортивной техники;
- развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств: подразделяются на:

1. **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
2. **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
3. **Метод круговой** тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.
4. **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
5. **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:
 - Стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
 - Выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

7. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
6. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
7. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с
8. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
9. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
10. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
11. Масутацу Ояма. Путь к истине. – М.: Кислород, 2001.
12. Мисакян М.А., Каратэ Киокушинкай. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002.
13. Никифоров Ю.Б., Аутотренинг + физкультура, М.: Советский спорт, 1989.
14. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: наука побеждать». - М.: Астрель: АСТ, 2004.
15. <https://sportshkola-sever.ru/>
16. <https://dcir.ru/>
17. <https://vk.com/public204083925>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
2. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
3. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
4. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
5. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
6. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
7. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
8. <https://sportshkola-sever.ru/>
9. <https://vk.com/public204083925>

Информационное обеспечение для родителей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
4. Родительские собрания.
5. <https://sportshkola-sever.ru/>
6. <https://dcir.ru/>
7. <https://vk.com/public204083925>