

**Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан»**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено  
на заседании методического  
совета  
Протокол № 1  
«24» августа 2020 г.

Рекомендовано  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
«26» августа 2020 г.

Утверждено и введено приказом  
№ 65 от 28 августа 2020 года  
директора МБУ ДО «Дворец  
творчества детей и молодежи»  
И.В. Грачева



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
“Тигренок”**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Халеев Радик Наильевич  
педагог дополнительного образования

2020 уч.год

**Паспорт**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**физкультурно - спортивной направленности**  
**«Тигренок»**

<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан
<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тигренок»
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно – спортивная
<b>Сведения о разработчике (составителе)</b>	
ФИО, должность	Халеев Радик Наилевич, педагог дополнительного образования
<b>Сведения о программе</b>	
<b>Срок реализации</b>	3 года
<b>Возраст обучающихся</b>	7-18 лет
<b>Характеристика программы:</b> - тип программы - вид программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая  модифицированная
<b>Цель программы</b>	Создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации (по количеству выпускников работающих по данному виду деятельности, реализующих полученные умения и навыки по окончании учебного заведения) детей и подростков через организацию досуговой работы в секции каратэ.
<b>Образовательные модули</b>	<i>Стартовый уровень «Тигренок»</i>
<b>Ведущие формы и методы образовательной деятельности</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа, рассказ;</li> <li>• Просмотр слайдов, видеофильмов;</li> <li>• Обсуждение игровых моментов</li> <li>• Открытые уроки для родителей;</li> </ul>
<b>Формы мониторинга результативности</b>	Контрольная сдача нормативов. Экзамены на ученические степени. Тестирование, конкурсы. Анализ, обсуждение разного уровня соревнований.
<b>Ожидаемые результаты</b>	1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников. 2. Наличие и рост количества воспитанников имеющих спортивные разряды. 3. Сплочение детско-подросткового коллектива секции. 4. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых. 5. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей

	и участия в разных формах социально-досуговой деятельности на разном уровне (школьном, городском и т.д)
<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	29.08.2019г.- дата утверждения 28.08.2020г. – корректировка раздела нормативно-правового обеспечения программы
<b>Рецензенты</b>	Директор «МБУ ДО «Дворец творчества детей и молодежи» Грачева И.В., заведующий методической работой Мясникова Е.О., заместитель директора по учебной работе Галочкина И.А.

**Автор - составитель** – педагог дополнительного образования первой квалификационной категории – Халеев Р.Н.

**Рецензент** методический совет МБУ ДО «ДТД и М»

### **Аннотация**

Программа разработана на основании:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
8. Приказ Минкультуры России от 9.02.2012 № 86 «Об утверждении Положения о порядке и формах проведения итоговой аттестации обучающихся, освоивших дополнительные предпрофессиональные общеобразовательные программы в области искусств»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172 14 (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660)
11. Устав образовательной организации.

## Содержание

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы
  - 1.2. Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ
  - 1.3. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа
  - 1.4. Цель и задачи программы
  - 1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы
  - 1.6. Сроки и этапы реализации программы
  - 1.7. Формы и режим занятий
  - 1.8. Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки
  - 1.9. Формы подведения итогов реализации программы (конкурсные мероприятия: фестивали, конкурсы, выставки, соревнования, турниры и т.д.)
2. Учебный план по годам обучения
3. Содержание учебных планов
4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение
5. Список литературы
6. Приложение Календарный учебный график (на каждый год обучения)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **1.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность, направленность, программы**

Новизна и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории обучающихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современных единоборств. Единоборства являются разделом физической культуры, развивающим физические данные детей, укрепляющим все группы мышц, сообщающим подвижность суставно-связочному аппарату, формирующим технические навыки и основы правильной осанки, тренирующим сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирующим физические недостатки строения тела. В данной программе закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики); продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. В процессе усвоения учащимися материала программы:

- углубляются знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий каратэ для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;

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

#### ***Педагогическая целесообразность:***

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п.

Первый урок в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства.

Киокусинкай каратэ-до - это боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой дисциплины мы стараемся постичь Путь (До). Мастер Фунакоши в полной мере осознавал важность поклона и часто напоминал об этом своим ученикам. Одним из двадцати принципов в киокусинкай каратэ-до является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном.

Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Практически «Рей» является формальной церемонией, когда два человека, находясь друг против друга, обмениваются знаками взаимного уважения и доверия.

Каратэ изучают в Доджо. Это не просто спортивный зал или клуб по интересам. Доджо - это место обучения поклонников каратэ. Кроме того, Доджо включает в себя символизм в методологическом, идеологическом и философском аспектах каратэ. Жизнь Доджо полностью поглощает ученика, меняет в лучшую сторону его взгляды на жизнь, характер и физическое состояние.

Сенсей (Уважаемый учитель) - хозяин Доджо. Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Он оказывает влияние на создание их тел и характеров и считает себя ответственным за результат.

Сенсей - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах прежде всего сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого Учителя - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

Все Сенсеи-учителя требовательны, поэтому в настоящей школе каратэ похвалы редки. Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Поддержание высоких физических кондиций обязательно для всех учеников так же, как и духовное совершенствование. Ученики проводят специально-боевые упражнения каждую тренировку, что закаляет их тело и волю. Они обучаются медитации и самовнушению. Они знают, что победители никогда не уходят, а те, кто ушел, никогда не победят. Требования к ученикам возрастают по мере повышения их мастерства

### **Направленность**

Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ.

## **1.2. Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ**

Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

Программа занятий по темам третьего года обучения усложняется и включает в себя кумитэ (поединок), упражнения на снарядах (грушах, лапах), подготовку к соревнованиям; тактику ведения поединка

Система обучения в киокусинкай одна из самых жестких в мире восточных боевых единоборств. Она основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамэшивари и кумитэ, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа, что и находит отражение в содержании экзаменов на пояса. Цвет пояса означает глубину освоения каратэ. Белый цвет символизирует чистоту и незнание, синий – цвет неба при восходе солнца, желтый – восход солнца, зеленый – распускающийся цветок, коричневый – зрелость, черный – мудрость. Примечательно, что основатель школы Киокушин М. Ояма награжден от имени ИКО единственным высшим 10 даном. [19]

Кихон – изучение элементов базовой техники без партнера, основа мастерства, достижение чистоты стиля. Кихон – своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

Ката – это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.

Тамэшивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов.

По словам самого Оямы, без тамэшивари «каратэ подобно дереву, которое не дает плодов». Кумитэ – цель и суть каратэ как искусства будо.

Длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками является одним из квалификационных требований. Так, например, для присуждения III дана экзаменуемый должен выдержать 30 двухминутных контактных поединков.

## **1.3. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.**

Предназначается для детей с 7 до 18 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Основной показатель эффективности программы – стабильность состава

занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

#### **1.4. Цель и задачи программы**

##### **Цель:**

- Создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации (по количеству выпускников, работающих по данному виду деятельности, реализующих полученные умения и навыки по окончании учебного заведения) детей и подростков через организацию досуговой работы в секции каратэ.

##### **Задачи:**

1. Расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры;
2. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
3. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;
4. Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;
5. Воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей учащихся;
6. Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
7. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
8. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;
9. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ;
10. Оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства.

11. Организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей.
12. Укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников.
13. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

**1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет.

**1.6. Сроки и этапы реализации программы** Срок реализации программы: три года.

**1.7. Формы и режим занятий** Количество воспитанников в группах: до 15 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы

**1.8. Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки**

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
7. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участия в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне (школьном, городском и т.д.).
8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.
9. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.

**1.9. Формы подведения итогов реализации программы (конкурсные мероприятия: фестивали, конкурсы, выставки, соревнования, турниры и т.д.)**

Проверка результатов усвоения учащимися программного материала осуществляется в форме входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации (соревнования, сдача нормативов, овладение техникой кю).

После первого года обучения учащиеся должны овладеть техникой 9- 8 кю, после второго года – 7– 6 кю, после третьего года – 5-4 кю

### Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок

#### Контрольно-переводные нормативы входного контроля

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,8 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)

#### Контрольно-переводные нормативы для проведения промежуточной аттестации

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		

Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

**Контрольно-переводные нормативы  
для проведения итоговой аттестации**

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
физическое качество	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3,5 мин)	Бег 800 м (не более 3,5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

\*Способы выполнения тестовых заданий:

**Бег 30 метров.** Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Бег 60, 100 метров.** Выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение (техника выполнения низкого старта). По команде «Внимание» (техника выполнения низкого старта) и «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Бег 300, 500 метров, 1000 м.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Прыжок в длину с места.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

**Челночный бег 3 x 10 метров.** В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Подтягивание.** Мальчики выполняют подтягивание из вися на высокой перекладине, девочки - из вися лежа на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и девочки подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

**Наклон вперед из положения сидя на полу.** На полу мелом проводится линия А-Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Один или два партнера прижимают колени ученика к полу. Выполняется три разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Шестиминутный бег.** Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге могут принимать участие одновременно 4-6 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и «контролеры» подсчитывают метраж для каждого из них.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

**Обязательная техническая программа.** Кихон и ката.

## 2. Учебный план по годам обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем <i>Разделы подготовки</i>	Количество часов			Форма контроля (аттестации)
		<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	
1.	Вводное занятие	3	3	3	Собеседование
2.	Теоретическая подготовка	6	6	6	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	18	18	18	
4.	Техническая подготовка(базовая техника рук, ног, изучение ката)	102	174	174	
5.	Аттестация и тестирование	6	6	6	

6.	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	
7.	Итоговое занятие	3	3	3	Сдача нормативов
<i>Всего часов:</i>		<i>144</i>	<i>216</i>	<i>216</i>	

### 3. Содержание занятий 1 год обучения

#### 1. Введение в программу (3ч.)

Теория (3ч.) Техника безопасности. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортивном зале (доджо). Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах. Форма контроля: собеседование

2. Теоретическая подготовка (9ч.) Теория (9ч.) История возникновения карате. Краткая история возникновения карате в Японии. Основатель карате Гечин Фунакоси. История развития различных стилей каратэ. Отличие Киокушинкай каратэ от других стилей Японии. Боевые и оздоровительные аспекты каратэ. Каратэ во всем мире. Обзорное ознакомление с различными единоборствами Японии. Различные виды единоборств: карате, кендо, айкидо, дзюдо, сумо. Врачебный контроль и гигиена. Необходимость врачебного контроля. Общие понятия о гигиене, физической культуре и спорте. Личная гигиена, распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде (кимоно). Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля учащегося на занятиях карате. Влияние занятий каратэ на организм человека. Краткие сведения о строении тела человека. Влияние систематических занятий карате на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости. Формирование правильной осанки. Характеристика стиля каратэ Киокушинкай. Киокушинкай - союз абсолютной истины. Стиль легендарного мастера Оямы Масутатсу - обладателя 10 дана. Каратэ как силовой вид, средство физического и духовного саморазвития.

3. Общая и специальная физическая подготовка (54ч.) Теория (2ч.) Виды дыхания: нагорэ 1, нагорэ 2, (два способа дыхания), ибуки (силовое дыхание). Практика (52ч.) Упражнения общей физической подготовки. Бег, прыжки, челночный бег, ходьба, спортивная ходьба, упражнения в движении. Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие силы. Для рук: подтягивание на перекладине различными хватами рук, отжимание от пола с различной постановкой рук, отжимание на брусьях. Для ног: приседание, приседание на одной ноге, приседание с партнером на плечах. Для развития

мышц туловища: подъем корпуса. Подъем прямых ног лежа на полу, подъем прямых ног в висе на перекладине, наклоны тела вперед, назад, в стороны. Упражнения специальной физической подготовки Динамические и статические упражнения на гибкость, растяжка ног при помощи партнера, продольный и поперечный шпагат, махи ногами для выработки выносливости, статическая нагрузка в низких стойках, в шпагатах. Изометрические упражнения на силу, выполнение упражнений за 1 минуту, отжимание от пола в упоре лежа на кулаках. Бег с чередованием, с отжиманием от пола. Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия.

#### 4. Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки) (102ч.)

4.1. Базовые стойки и перемещение в стойках Практика (45ч.) Изучение базовых стоек, принятых в стиле карате «Киокушинкай». Передняя стойка - дзенкуцу дати, задняя стойка - кокуцу дати, стойка крепости, «песочные часы» - сантин дати, стойка всадника - киба дати (900 ку дзю, 450 ен зю го) перемещения в стойках, ку дзю. Отработка перехода из одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений, т.е. сочетание ударов и блоков руками в момент перехода из одной стойки в другую.

4.2. Базовая техника рук Практика (45ч.) Изучение ударов руками: прямые удары кулаком (сенкэн ой цуки и яку цуки, морото цуки, яма цуки), ребром ладони (сюто), наружной частью кулака (уракэн), ладонью (шотэй), рукой, сжатой в кулак (тэтцуй), удары сверху (ороси), удары круговые (маваси). Все удары отрабатываются в разных уровнях (верхний уровень - дзёдан, средний уровень - тюдан, нижний уровень - гёдан). Отработка блоков руками: блоки от прямых ударов (сэйкэн тюдан сото укэ, сэйкэн тюдан ути укэ и др.) боковых ударов (какэ укэ, дзёдан, тюдан, тюдан хайто ути укэ и др.), от ударов снизу (сэйкэн гёдан барай, сэйкэн морото дзюдзи укэ дзёдан и гёдан и др.) сверху (сэйкэн дзёдан укэ, сэйкэн сюто укэ), блоки от ударов ногами (сунэ укэ, хидза – укэ).

4.3. Базовая техника ног Практика (45ч.) Отработка ударов ногами: прямые удары ног (хидза гэри, кин гэри, маэ гэри, ёко гэри), круговые удары ногой (моваси гэри, ура маваси, лоу кик). Все удары отрабатываются в разных уровнях (дзедан, тюдан, гёдан).

#### 5. Аттестация и тестирование (6ч.)

На 10 кю стойки: йой-дати, фудо-дати, дзенкуцу-дати удары руками: сэйкэн ой цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня) блоки: сэйкэн дзедан-укэ, сэйкэн мае гедан-барай удары ногами: хидза-гэри, кин-гэри ката: кихон ката соно ити Складывание кимоно и завязывание пояса. Этикет додзё. Что такое Киоку-шинкай. Основатель Киокушин-карате Масутацу Ояма. Кондиция: Кин-гери (хидари, миги) 25 отжиманий на сэйкэн, 30 подъемов туловища.

На 9 кю Стойки: Мосуби-дати, сантин-дати, кокуцу-дати Удары руками: Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку цуки (3 уровня) Блоки: сэйкэн тюдан ути укэ, сэйкэн тюдан сото укэ Удары ногами: маэ гэри тюдан туюку Дыхание: Ногарэ I и Ногарэ II Ката: кихан ката соно ити, кихон ката соно ни Кумитэ: самбон кумитэ (бой на три шага) История Киокушинкай каратэ Кондиция: Маэ гэри тюдан (хидари, миги), 30 отжиманий на сэйкэн, 40 подъемов туловища.

На 8 кю Стойки: кибэ-дати (900 , 450 ) Удары руками: сита-цуки, дзюн-цуки, татэ-цуки (3 уровня) Удары ногами: маэ гэри дзэдан Ката: тай кёку соно сан Блоки: Моротэ тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ (маваси гэдан барай) Кумитэ: якусоку иппон кумитэ Значение ката. Кондиция: Маэ- гери дзедан из дзенкуцу-дати с перемещением вперед, 35 отжиманий и подъемов туловища. Рэнраку (бой): А.маэ-гэри тюдан туюку+тюдан гяку-цуки Б. Сэйкэн тюдан сото-укэ+гэдан барай+тюдан гяку-цуки Выполнение базовых стоек – оценивается правильность передвижения в стойке, осанка, правильность распределения тяжести тела. Выполнение базовой техники рук – оценивается правильность выполнения, четкость, быстрота. Выполнение базовой техники ног – правильность, четкость, амплитуда выполнений. Блоки – правильность, четкость.

6. Соревнования (6ч.) Практика (6ч.) Правила проведения соревнований по ката, по тэмашэ- вари (раскалывание твердых предметов), по кумитэ. Популяризация стиля Кеокушинкай в ряду других спортивных единоборств, приобщение к здоровому образу жизни учащихся, повышение спортивного мастерства и выявление сильнейших спортсменов. 7. Итоговое занятие (3ч.) Практика (3ч.) Подведение итогов обучения и достижений учащихся. Форма контроля: сдача нормативов

### **Содержание занятий 2 год обучения**

1. Вводное занятие (3ч.) Теория (3ч.) Программа 2 года обучения. Спортивные нормативы. Оценочные нормативы по разрядам. План воспитательной работы на год. Форма одежды. Основы технической подготовки. Форма контроля: собеседование

2. Теоретическая подготовка(6ч.) Основные понятия опорно-двигательной системы человека. Ознакомление с опорно-двигательной системой человека, назначением костей, мышц и связок. Травмы, которым подвержена опорно-двигательная система человека и меры их предупреждения. Психологическая подготовка. Применение психических способностей в боевых искусствах. Развитие психологических способностей. Воспитание выносливости. Значение гибкости. Классификация силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей. Что такое гибкость. Источники гибкости в

боевых искусствах. Как развивать гибкость. Терминология карате. Основные термины карате. Японское название основных движений и их русский перевод и значение.

3. Общая и специальная физическая подготовка (18ч.) Практика(18ч.) Совершенствование общей физической подготовки. Увеличение времени статистической нагрузки. Упражнения на равновесие и концентрацию силы.

4.Техническая подготовка с 7 по 6 кю (174ч.)

4.1. Базовая техника рук, блоки Практика(42ч.) Изучение ударов руками: удар молотом сбоку снаружи по голове тэтсуй коми-ками-ути, удар молотом сверху по голове: тэтсуй ороси ганмэн-ути, удар молотом сбоку снаружи по ребрам: тэтсуй 12 хизо-ути, удар молотом наотмашь в сторону: тэтсуй ёко (3 уровня), удар перевернутым кулаком вперед в лицо: уракэн семэн ганмэн-ути, удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо: уракэн саю ганмэн-ути, удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам: уракэн хизо-ути, круговой удар перевернутым кулаком по голове: уракэн маваси-ути, рука – копьё: нихон цукитэ тюдан. Блоки: круговой блок на нижний уровень: маваси гэдан-барай, круговой блок ребрами ладоней вперед: сюто маваси-укэ, верхний и нижний скрестный блок: сэйкэн дзюдзи-укэ (дзедан, гедан).

4.2.Базовая техника ног Практика (42ч.) Отработка, изучение ударов ногами: лоу-кик (маваси гедан гери), маэ туюсоку кэагэ, ёко кэагэ, тейсоку маваси ути кэагэ.

4.3.Изучение ката (48ч.) Практика (48ч.) Пинан соно ити (спокойствие сознания первое); пинан соно ни (спокойствие сознания второе).

5.Аттестация и тестирование (6ч.) На 7 кю Стойки: нэкуаси-дати (стойка ката) Удары руками: тэтсуи котм-ками-ути, тэтсуи ороси ганмэн ути, тэтсуи хизо-ути, тэтсуи ёко-ути (3 уровня) Блоки: маваси гэдан барай, сюто маваси-укэ Удары ногами: маэ туюсоку кэагэ, тэйсоку маваси сото кэагэ, хайсоку ути кэагэ, ёко кэагэ Дыхание: ибуки Значение разминки и ее методы. Связь кимэ с кийай. Кондиции: 4минуты. Маэ кэагэ; 4 минуты. Еко кэагэ из дзию-катаэ попеременно, 35 отжиманий на сэйкэн, 40 подъемов туловища. Ката: пинан соно ити. На 6 кю Стойки: цуруаси-дати (стойка цапли), дзию-камаэ (боевая стойка). Удары руками: уракэн семэн ганмэн-ути, уракэн саю ганмэн-ути, уракэн хизо-ути, уракэн маваси-ути, нихон нукитэ дзедан (мэ цуки), ёхон нукитэ тюдан. Блоки: сэйкэн дзюдзи-укэ (дзедан, гедан). Удары ногами: кансэцу-гери, ёко-гери тюдан, маваси-гери гэдан (лоу кик) Значение дзию – кумитэ. Кондиции: 5минут маваси гери гэдан; 5 минут ёко-гери тюдан из дзию- камаэ с перемещением, 40 отжиманий на сайкэн, 55 подъемов туловища. Ката: пинан соно ни.

6. Соревнования. Правила, судейства (6ч.) Практика (6ч.) Соревнования по ката стиля Киокушинкай каратэ. Изучение правил. Оценка качества использования ката. 7.

Итоговое занятие (3ч.) Практика (3ч.) Подведение итогов и достижений учащихся. Форма контроля: сдача нормативов

### **Содержание занятий 3 год обучения**

Вводное занятие (3ч.) Теория (3ч.) Программа 3 года обучения. Спортивные нормативы. Оценочные нормативы по разрядам. План воспитательной работы на год. Форма одежды. Основы технической подготовки 3 года обучения. Распределение учебных часов. Форма контроля: собеседование

2. Теоретическая подготовка (6ч.) Техника безопасности. Предупреждение травматизма. Предупреждение травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и принципах травматизма. Первая помощь при травмах. Психологическая подготовка. 15 Мирный этап: а) волевая подготовка; б) преодоление боли. Преодоление психологических барьеров, препятствующих достижению спортивных результатов. Понятие о скорости и выносливости. Терминология карате. Терминология с 3 по 2 кю.

3. Общая и специальная физическая подготовка (18ч.) Практика(18ч.) Совершенствование общей физической подготовки. Увеличение нагрузки с использованием небольших отягощений при выполнении отдельных упражнений. Методы закаливания и укрепления тела.

4. Техническая подготовка с 5 по 4 кю (174ч.)

4.1. Базовая техника рук, блоки (42ч.) Блоки: блок «пяткой» ладони сётей уке (3 уровня) Удары руками: удар «пяткой» ладони сётей ути (3 уровня), удар локтем вперед сбоку в корпус: дзедан кидзи атэ - 5 кю Блоки: ребром ладони снаружи: сюто тюдан сото – уке, ребром ладони изнутри - сюто тюдан ути-уке, ребром ладони на нижний уровень: сюто мае гэдан барай, ребром ладони на верхний уровень: сюто дзедан ути-уке, двойной круговой блок в позиции сюто: маэ сюто маваси уке Удары руками: удар ребром ладони сверху по ключице: сюто сокуцу ути, прямой режущий удар ладони по ключице: сюто сокуцу ути коми, удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове и по шее: сюто ёко ганмэн ути, удар сбоку снаружи по ребрам: сюто хизо ути, удар наотмашь вперед по голове и шее: сюто дзедан ути ути.

4.2. Базовая техника ног (42ч.) 5 кю Маваси гэри тюдан туюсоку (хайсоку) усиро гэри тюдан (гэдан) на 4 кю на (дзедан). Ренраку: маэ-гэри+ёко-гэри+усиро-гэри+тюдан гяку цуки. 16 Стойки: на 5 кю - ступни параллельно на уровне плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед: мороаси-дати, на 4 кю – стойка «голубя» пятки на ширине плеч,

носки повернуты вовнутрь: ути хатидзи- дати, ступни вместе: хэйсоку дати; ступни параллельно примерно на ширине плеч: хэйко дати.

4.3.Изучение ката(48ч.) Пинан-соно сан, пинан сонно ен, сантин-но- ката (ката троица или силовое ката).

5. Аттестация и тестирование (6ч.) На 5 кю Кондиция: 6минут. Маваси гэри тюдан, 6 минут Усиро гэри тюдан из дзию-камаэ с перемещением, 40 отжиманий на сэйкэн, 60 подъемов туловища, кумитэ 7 боев. На 4 кю Кондиция: 7 минут Маваси гэри дзёдан из фудо-дати попеременно, 7 минут Маваси гэри+ёко гэри из дзию камаэ с перемещением вперед, 70 подъемов туловища, 45 отжиманий от сэйкэн кумитэ 8 боев.

6. Соревнования. Правила судейства по кумитэ Киокушинкай каратэ (6ч.) Практика(6ч.) Изучение правил судейства. 7. Итоговое занятие (3ч.) Практика (3ч.) Подведение итогов и достижений. Форма контроля: сдача нормативов

#### **4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение**

1.Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал (дожо) Макивара;
- боксерские мешки, подушки, лапы;
- штанги, гантели; → спортивное оборудование: перекладина, станки для развития силы, тренажеры.

2. Учебно-дидактический материал:

- учебные фильмы по каратэ;
- методические разработки Московского Будокана «Восточных Единоборств» по каратэ Киокушинкай;
- наглядный материал: плакаты, стенды.

2. Образовательная программа состоит из двух взаимосвязанных и взаимодополняемых блоков:



## Обучающий блок

Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. Так случилось с японским единоборством - каратэ.

Обучающий блок представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (икебана, каллиграфия, оригами, обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т.д.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося каратэ, именно поэтому в каратэ выявление победителя и побежденного не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В данном блоке использованы методические разработки ведущих специалистов этого вида спорта: Литвинов С.А. «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, Комитет физической культуры и спорта, спортивно-методический центр, 2003 г.; учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими воспитанниками (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем каратэ в области физической культуры, искусства, философии.

### **Воспитательный блок**

Секция по месту жительства – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только на основе каратэ, но и вне его. Воспитательный блок представлен следующими направлениями:

- клубная работа
- каникулярный отдых
- работа с детским активом
- работа с родителями
- взаимодействие с социумом

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства.

В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагеря с дневным пребыванием детей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Возможность провести интересно и весело время в секции всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью воспитанника.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см табл.)

## Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
учебно-тренировочная группа 2,3-го года обучения			
Развитие физических качеств с учетом специфики карате, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений, *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы, *оставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление*

- восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования, в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований, после макроцикла соревнований; перманентно

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха,

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона,

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться

ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство. Психорегуляция респитуционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

## 5. Список литературы

1. «Школа кёкусинкай». Первый выпуск. А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В. Игнатов;
2. А. И. Танюшкин «История кёкусинкай каратэ»;
3. «Путь каратэ кёкусинкай» М.Ояма, г.Калининград, 1994;
4. «Карате-до» С.Лапшин , Донецк , 1991 г.;
5. «Диалог о боевых искусствах востока», В.Фомин, И.Линдер. Москва, « Молодая гвардия « , 1990 г.;
6. «Первая доврачебная помощь», учебник литературы для студентов фармацевтических институтов, 1990 г.;
7. Боевое искусство планеты . № 2 , 1994 г. Москва , «Здоровье народа»;
8. «Это – каратэ» М.Ояма. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000;
9. «Современное каратэ» Ю.Е. Маряшин, Москва, 2004г.;
10. «Секреты каратэ» В.Э.Дащинский, Москва, 2007

### Перечень Интернет-ресурсов:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации  
<http://www.minsport.gov.ru/>;
- Официальный сайт Федерации киокусинкай <http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp>;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -  
<http://lib.sportedu.ru/>;
- Спортивные ресурсы в сети: [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php/](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php/);
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА -  
<http://www.rusada.ru/>

Аудиовизуальные средства:

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Видеозаписи «Фестиваль восточных единоборств».
- Видеозаписи с УТС по киокусинкай









№/п	содержание	декабрь																													
		1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30				
1.	теоретический материал																														
1.1.	Краткий обзор истории карате в России и за рубежом																														
1.2.	Психологическая подготовка	x		x	x	x	x			x	x	x		x	x												x	x			
1.3.	Врачебный контроль и самоконтроль																														
2.	Практический материал																														
2.1.	ОФП	x	x	x	x		x			x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x			
2.2.	СФП	x	x			x	x						x			x	x							x			x		x		
2.3.	Изучение, совершенствование техники и тактики					x	x	x	x	x	x	x					x	x	x	x			x	x			x	x			
2.4.	Специальные подготовительные упражнения					x	x		x	x				x													x			x	x





1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	x	x	x	x					x	x	x	x											
1.3.	Правила соревнований и методика судейства																x	x	x	x				
2.	Практический материал																							
2.1.	ОФП	x			x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2.2.	СФП	x				x	x	x				x			x	x					x	x	x	
2.3.	Изучение, совершенствование техники и тактики				x	x	x	x	x	x	x					x	x	x	x		x			
2.4.	Специальные подготовительные упражнения				x			x	x										x					
2.5.	Судейская практика		x				x												x					
2.6.	Участие в соревнованиях						п	о		к	а	л	е	н	д	а	р	ю						







№/п	содержание	май																								
		2	3	4	5	6	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	31	
1.	теоретический материал																									
1.1.	Краткие сведения о строении и функций организма человека						x	x	x	x					x	x	x					x				
1.2.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена																							x	x	
1.3.	Правила соревнований и методика судейства										x	x	x	x				x	x	x	x					
2.	Практический материал																									
2.1.	ОФП	x			x	x	x	x	x	x	x		x	x		x		x					x	x	x	
2.2.	СФП	x		x		x	x	x				x			x	x		x				x	x			
2.3.	Изучение, совершенствование техники и тактики				x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x				x	x	x	x	x













## Карта результатов образовательного процесса

в объединении \_\_\_\_\_

руководитель \_\_\_\_\_

дата \_\_\_\_\_

место \_\_\_\_\_

вид диагностики \_\_\_\_\_

группа \_\_\_\_\_

год обучения \_\_\_\_\_

обучающихся в группе \_\_\_\_\_

количество присутствующих во время проведения диагностики

\_\_\_\_\_

выводы: по результатам проведения диагностики можно утверждать, что количество воспитанников вышедших на:

уровень ЗУН (13-16 баллов) чел. \_\_\_\_\_

уровень ЗУН (9-12 баллов) чел. \_\_\_\_\_

уровень ЗУН (6-8 баллов) чел. \_\_\_\_\_

уровень ЗУН (4-5 баллов) чел. \_\_\_\_\_

количество участников, не охваченных мониторингом

\_\_\_\_\_

причина \_\_\_\_\_

подпись педагога \_\_\_\_\_



# КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## 1. Индивидуальная карточка учета динамики личностного развития учащегося

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название детского объединения \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

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

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

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

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

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

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

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

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

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

*1 балл - низкий (качество проявляется слабо или отсутствует)*

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

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

## 2. Индивидуальная карточка учета динамики физического развития учащегося

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название детского объединения \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

### 1. Отжимания от пола на кулаках.

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

### 2. Подъём туловища на пресс

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

### 3. Приседания с выпрыгиванием.

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

### 4. Стойка на пальцах в упоре лёжа.

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

### 5. Подтягивание на высокой перекладине.

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

Физические качества оцениваются в баллах, соответствующих количеству выполненных упражнений.

## 2. Индивидуальная карточка учета динамики технического развития учащегося

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название детского объединения \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

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

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

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

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

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

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

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

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

### 5. Базовые дыхательные ката (Санчин).

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

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

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оценка									

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

*1 балл – 1 и более грубых ошибок.*

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

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