КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 3»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 04.09.2023 протокол № 1

Утверждена приказом МБУ
Спортивная школа № 3 от
04.09.2023 № 118-а

Подписан: Крюков Владимир Юрьевич
DN: C=RU, OU=директор, O="МБУ ДО ""Спортивная школа № 3""", CN=Крюков Владимир Юрьевич, E=sch3s@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.03.19 09:32:08+03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай» (базовый уровень)

Возраст учащихся: 5-9 лет
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Рыбкин Андрей Викторович,
тренер-преподаватель МБУ ДО
«Спортивная школа № 3»

Тамбов
2023

Информационная карта

1. Учреждение	*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 3»*
2. Полное название программы	*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай» (базовый уровень)*
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	*Рыбкин Андрей Викторович, тренер-преподаватель*
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база:	*Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;* *приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;* *приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.№ 38);* *распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;* *методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);* *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»*
4.2.Область применения	*Дополнительное образование*
4.3. Направленность	*Физкультурно-спортивная*
4.4. Вид программы	*Общеразвивающая*
4.5. Возраст учащихся по программе	*5-9 лет*
4.6. Продолжительность обучения	*1 год*

Блок №1. «Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в привлечении детей с 5 лет к систематическим занятиям киокусинкай, развитии основных качеств с помощью подвижных и спортивных игр. Методика организации учебного процесса строится с учетом психофизических особенностей учащихся. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Актуальность программы обусловлена тем, что дошкольный и школьный возраст – важный период физического развития и личностного становления человека. В этом возрасте очень важно стимулировать естественную потребность детей в двигательной активности, создавать условия для их эффективного физического развития вне зависимости от способностей и уровня общего развития, постоянно и последовательно тренировать костный и суставно-мышечный аппарат и формировать осознанное стремление заниматься физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Программа **адресована** детям 5-9 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как киокусинкай, либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

Учебные группы комплектуются из числа детей 5-9 лет, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группах от 10 до 20 человек.

Форма обучения – очная.

Организационные формы обучения: групповая, индивидуальная.

Формы занятий: теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр записей соревнований) и практические занятия.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (45х45).

Срок освоения Программы – 1 год.

Программа рассчитана на 156 учебных часа. Тренировочная деятельность организуется на основе программы и проводится

круглогодично. Учебный план рассчитан на 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Непрерывность освоения учащимися настоящей программы в каникулярный период обеспечивается деятельностью в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами каратэ, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы

Обучающие:

- Привить навыки личной, обязательной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения.
- Обучить приемам, элементам техники и тактики киокусинкай, дать возможность посредством соревнований проявить себя в спорте.
- Подготовка и выполнение нормативных требований.
- Способствовать освоению техники и основных правил соревнований по киокусинкай.
- Способствовать подготовке занимающихся к выполнению квалификационных нормативов.

Развивающие:

- Укрепление здоровья и повышение работоспособности учащихся;
- Развитие мотивации к познанию и самосовершенствованию, формирование потребности к регулярным занятиям спортом;
- Общая физическая подготовка;
- Выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Воспитательные:

- Формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
- Воспитание волевых и морально-этических качеств личности;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

1.3 . Содержание программы

Учебный план

№	Название темы/раздела	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
	Вводное занятие	**1**	-	**1**	анкетирование
1	**Раздел 1** Теоретическая подготовка	**7**	-	**7**	
1.1	История развития вида спорта. Возникновение и развитие киокусинкай в мире.	1	-	1	Контрольные вопросы
1.2	Место и роль физической культуры и	1	-	1	Контрольные

	спорта в современном обществе.				вопросы
1.3	Гигиенические знания, умения и навыки.	1	-	1	Тестирование
1.4	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	-	1	Тестирование
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	-	1	Анкетирование
1.6	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.	1	-	1	Контрольные вопросы
1.7	Правила соревнований.	1	-	1	Тестирование
2	**Раздел 2** Общая и специальная физическая подготовка	**3**	**36**	**39**	
2.1	Упражнения для развития силы.	-	4	4	Практическое выполнение
2.2	Упражнения для развития выносливости.	0,5	4	4,5	Практическое выполнение
2.3	Упражнения для развития скорости.	-	4	4	Практическое выполнение
2.4	Упражнения для развития гибкости.	0,5	4	4,5	Практическое выполнение
2.5	Упражнения для развития ловкости.	-	4	4	Практическое выполнение
2.6	Специальная силовая подготовка	0,5	4	4,5	Практическое выполнение
2.7	Упражнения для развития брюшного пресса	0,5	4	4,5	Практическое выполнение
2.8	Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц	0,5	4	4,5	Практическое выполнение
2.9	Тренировочные комплексы для развития общей и специальной выносливости	0,5	4	4,5	Практическое выполнение
3	**Раздел 3** Основы техники и тактики киокусинкай	**2**	**66**	**68**	
3.1	Техника киокусинкай	1	33	34	
3.2	Тактика киокусинкай	1	33	34	
4	**Раздел 4** Промежуточная аттестация	**0,5**	**1,5**	**2**	Тестирование, сдача нормативов
5	**Раздел 5** Другие виды спорта	**-**	**9**	**9**	
5.1	Гимнастические упражнения	-	3	3	Практическое выполнение
5.2	Легкая атлетика	-	3	3	Практическое выполнение
5.3	Подвижные игры	-	3	3	Практическое выполнение
6	**Раздел 6** Технико-тактическая и психологическая подготовка	**3**	**12**	**15**	
6.1	Технико-тактическая подготовка	1	7	8	Практическое выполнение
6.2	Психологическая подготовка	2	5	7	Практическое выполнение
7	**Раздел 7** Самостоятельная работа	**-**	**13**	**13**	Практическое

					выполнение
8	Итоговое занятие (аттестация)	**0,5**	**1,5**	**2**	Подведение итогов освоения программы, показательное выступление
	Итого	**17**	**139**	**156**	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. Оборудование и инвентарь.
Практика. Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. История развития вида спорта. Возникновение и развитие киокусинкай в мире.

Теория. История развития вида спорта. Возникновение и развитие киокусинкай в мире. Развитие киокусинкай в России, в Тамбовской области. Ведущие спортсмены школы, города, страны, мира.

Тема 1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение ФКиС в современном обществе. Социальные функции ФКиС. Современная система физического воспитания, еѐ цели и задачи. Значение спорта и физической культуры в нашей жизни. Киокусинкай, как система функционального развития, поддержание функциональной формы (в том числе производственной).

Тема 1.3. Гигиенические знания, умения и навыки.

Теория. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

Тема 1.4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Теория. Общий режим дня, значение режима спортсменов в период

тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Основы здорового питания. Питание. Контроль за количественной полноценностью питания занимающегося. Суточная норма белков, жиров, углеводов. Витамины. Минеральные вещества. Распорядок приёма пищи. Правильный питьевой режим.

Тема 1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теория. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

Тема 1.6. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

Теория. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

Тема 1.7. Правила соревнований.

Теория. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований**.**

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2. 1. Упражнения для развития силы.

Практика. Упражнения для развития силы с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, снег; сопротивление партнера). Упражнения для развития силы с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Тема 2.2 Упражнения для развития выносливости.

Теория. Выносливость. Способы развития выносливости.

Практика. бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Упражнения в переменном темпе: бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе, короткие ускорения на длительных дистанциях.

Тема 2.3. Упражнения для развития скорости.

Практика.

1. Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

2. Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

3.Упражнения на скорость, способствующие более быстрому

совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим приемам.

Тема 2.4.Упражнения для развития гибкости.

Теория. Значение гибкости при занятиях киокусинкай.

Практика. упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа.

Тема 2.5.Упражнения для развития ловкости.

Практика. спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах.

Тема 2.6. Специальная силовая подготовка

Теория. Средства развития специальной силы мышц. Виды упражнений.

Практика. упражнения, для развития силы: удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями или в воде.

Для развития «взрывной силы» - метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Тема 2.7. Упражнения для развития брюшного пресса

Теория. Методики развития брюшного пресса.

Практика. - поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз, доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища в лево – в право. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Тема 2.8. Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц

Теория. Взрывная сила в условиях спортивной деятельности. Совершенствование взрывной силы.

Практика.

Упражнение – «стреножник» (выталкивание грифа штанги от груди со сменой ног). Вес грифа – 3 - 5 – 10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Выполнять сериями, по 10 – 15 раз в течение 15 – 18 сек в быстром темпе. В одном упражнения можно выполнять до 5 серий.

Для развития взрывной силы ног могут использовать мешки с песком – 5-10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Количество повторений – 5 – 10. для развития силы движения туловища начальная масса - 5-10 кг.

Тема 2.9. Тренировочные комплексы для развития общей и специальной выносливости.

Теория. Польза тренировочных комплексов, разновидности.

Практика. Выполнение различных тренировочных комплексов (Приложение 1).

Раздел 3. Основы техники и тактики киокусинкай

Тема 3.1. Техническая подготовка

Теория. Освоение элементарных технических действий руками и ногами, приобретение навыка и координации движений при выполнении простых комбинаций технических действий.

Практика. - Организация занимающихся без партнера на месте

- Организация занимающихся без партнера в движении
- Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- Изучение базовых стоек
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Передвижение в базовых стойках
- В передвижении выполнение базовой программной техники
- Боевые дистанции.
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении.

Тема 3.2. Тактическая подготовка

Теория. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования. Задачи, виды спортивной тактики.

Практика.-тактика действий (тактика атаки и контратаки)

- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).
-атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия.
- Контратакующая: в основном боец строит свои действия от обороны, т.е., работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.

Раздел 4. Промежуточная аттестация

Теория. Цель промежуточной аттестации.
Практика. Сдача нормативов, тестирование

Раздел 5. Другие виды спорта

Тема 5.1. Гимнастические упражнения

Практика. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

- Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема 5.2. Легкая атлетика

Практика. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м. Бег с низкого старта

Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; малого мяча на дальность с места и с шага.

Тема 5.3. Спортивные и подвижные игры.

Практика. Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости:

- равномерный и попеременный бег по пересеченной местности;
- чередование ходьбы и бега;
- подвижные игры;
- спортивные игры;

- походы;
- прогулки.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, упражнения в противоборстве;

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

Раздел 6. Технико-тактическая и психологическая подготовка

Тема 6.1. Технико-тактическая подготовка

Теория. Основная цель технико-тактической подготовки. Задачи обучения.

Практика. изучение стоек, положений и базовых передвижений в них.

Процесс овладения техникой ударов в киокусинкай должен. Техника ударов передней и задней рукой в разные уровни должна формироваться параллельно. Процесс овладения техникой ударов ногами в киокусинкай.

Техника защиты: базовые защитные приемы руками, ударов руками и ногами в верхний, средний и нижний уровни, сюда входят блоки и отбивы предплечьем и ладонью, а также защиту за счет передвижений (шаги вперед-назад и в стороны) с целью изменения дистанции.

Тема 6.2. Психологическая подготовка

Теория: Психологическая подготовка – один из важных компонентов подготовки спортсмена.

Самооценка, самоконтроль. Спортивная мотивация.

Практика. Тесты на адекватную самооценку, самоконтроль.

Раздел 7. Самостоятельная работа

Практика. - Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

- Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).
- Упражнения на гибкость, расслабление.

Раздел 8. Итоговое занятие (аттестация)

Теория. Подведение итогов освоения программы

Практика. Показательные выступления, внутришкольные соревнования.

Планируемые результаты

При успешном освоении программы на данном этапе обучения планируются следующие результаты:

- Будут знать навыки личной, обязательной гигиены, простейшие приемы закаливания и важность повседневного их применения;
- Будут знать приемы, элементы техники и тактики киокусинкай, получат возможность посредством соревнований проявить себя в спорте;
- Будут знать основы техники и основные правила соревнований по киокусинкай.
- Будут подготовлены к выполнению квалификационных нормативов.
- Укрепят здоровье и повысят работоспособность.
- Будет сформирована мотивации к познанию и самосовершенствованию, потребность к регулярным занятиям спортом;
- Улучшена общая физическая подготовка;
- Будет сформирована потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- Будут улучшены волевые и морально-этические качества личности;
- Будут сформированы навыки адаптации к жизни в обществе.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 39.
Количество учебных дней – 78.
Дата начала занятий – 1 сентября.
Дата окончания занятий – 30 мая.
(Приложение 2)

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий необходим зал, который соответствует необходимым санитарно-гигиеническим нормам.

Перечень оборудования необходимый для проведения занятий:

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Количество изделий

1.	Будо маты (напольное покрытие)	64
2.	Скакалка гимнастическая	20
3.	Гимнастическая скамейка 1,5 м (деревянная)	3
4.	Гимнастическая скамейка 2 м (металлическая)	2
5.	Маты гимнастические	3
6.	Мяч набивной (медицинбол)	4
7.	Макивара	16
8.	Гиря 8 кг	2
9.	Секундомер	1

Методическое обеспечение

Научно-методическая литература.
Тематические медиапрезентации.
Ресурсы Интернет.

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

2.3. Формы аттестации

Виды и формы контроля: педагогический (промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных испытаний) и врачебный.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью общей и физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах

спортсмена.

Врачебный контроль предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыху.

Освоение дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта «Киокусинкай» сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы; выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализа полноты реализации программы;
- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;
- выяснения причин препятствующих полноценной программы;
- определение уровня освоения учащимися программы.

2.4. Оценочные материалы

Стандарты уровня физической подготовленности обучающихся 7-12 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	**Скоростные**	Бег 30 м, с	7	>7,5	7,3 – 6,2	<5,6	>7,6	7,5 – 6,4	<5,8
			8	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			9	6,8	6,7 – 5,7	5,1	7,0	6,9 – 6,0	5,3
			10	6,6	6,5 – 5,6	5,1	6,6	6,5 – 5,6	5,2
			11	6,3	6,1- 5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
2.	**Координа-ционные**	Челночный бег 3х10м, с	7	>11.2	10,8-10,3	<9,9	>11,7	11,3-10,6	<10,5
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
			11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8

3.	**Скоростно-силовые**	Прыжок в длину с места, см	7	<100	115-135	>145	<85	110-130	>150
			8	110	125-145	155	90	125-140	155
			9	120	130-150	165	110	130-150	160
			10	130	140-160	175	120	140-150	170
			11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
4.	**Выносли-вость**	6-ти минутный бег, м	7	<700	750-900	>1100	<500	600-800	>900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
			11	900	1000	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100	1350	750	900-1050	1150
5.	**Гибкость**	Наклон вперед из положения сидя, см	7	<1	3-5	>9	<2	6-9	>12,5
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,5
			10	2	5-6	8,5	3	7-10	14,0
			11	2	6-8	10	4	8-10	15,0
			12	2	6-8	10	5	9-11	16,0
6.	**Силовые**	Подтягивания на высокой перекладине из виса прогнувшись к-во раз(М) на низкой перекладине из виса лежа к-во раз(Д)	7	1	2-3	>4	<2	4-8	>12
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18
			11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	5-6	7	4	11-15	20

Нормативные требования для зачисления

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	**Мальчики**			**Девочки**		
		Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
Быстрота	Бегна 30м	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	6.6
Координация	Челночныйбег 3Х10м	8.6	9.0	9.5	9.1	9.5	10.0
Выносливость	Бег 500м (мин)	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
Сила	Подтягиваниена перекладине (мальчики)	7	5	3	-	-	-
Силоваявыно сливость	Подъём туловища, лежа на спине	12	10	8	10	8	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Скоростно-силовыекачества	Прыжок в длину с места (см)	160	140	135	150	140	120

Нормативные требования итоговой аттестации

Развиваемое физическое качество	**Норматив**	**Мальчики**			**Девочки**		
		Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
Быстрота	Бегна 30 м	5.2	5.6	6.1	5.6	6.1	6.3

Координация	Челночный бег 3Х10 м	8.4	8.8	9.3	8.9	9.3	9.7
Выносливость	Бег 500 м (мин.)	2.05	2.20	2.40	2.20	2.40	3.00
Сила	Подтягивание на перекладине (мальчики)	6	4	2	-	-	-
Силовая выносливость	Подъём туловища, лежа на спине	11	9	7	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	11	6	11	7	2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	155	135	130	145	135	115

2.5. Методические материалы

Комплектование спортивно-оздоровительных групп.

В основу комплектования положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей развития. В группы зачисляются учащиеся образовательных учреждений, достигшие 6 летнего возраста, желающие заниматься киокусинкай и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Режим тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах, наполняемость учебных групп и требования по спортивной подготовке даны в таблице №1. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Таблица 1

Режим тренировочной деятельности и требования к спортивной подготовке

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Наполняемость (мин/макс)	Минимальный возраст зачисления	Объем учебной нагрузки (часы, неделя/год)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1 год	4	10/20чел.	5 лет	4/156	Выполнение требований контрольно-переводных нормативов

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение

домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие во внутришкольных соревнованиях, контрольно-переводные испытания.

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта киокусинкай в рамках программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Основными формами организации образовательного процесса в учреждении в рамках настоящей программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках программы;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- учебные и тренировочные занятия, проводимые на лагерных и.

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Аксенов Э.И. Каратэ от белого пояса к черному. – М.: АСТ Артель, 2007.
2. Верхощанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
4. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994.
5. Каштанов Н.В. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до. – М.: Феникс, 2016.
6. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детско-юношеского спорта. - Алма-Ата, 2004.
7. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
8. Лапшин С.Н. Каратэ-до. Основы техники и методика преподавания. – М.: Донецк, 2016.
9. Литвинов С.А. Каратэ. – М.: Юрайт, 2019.
10. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000.
11. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев, 1990.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
13. Ояма М. Это каратэ. – М.:, 2000.
14. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до. Философия. Теория. Практика. – Екатеринбург: Урал, 2003.

15. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.
17. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до. - М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2007.

Для обучающихся и родителей

1. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2004.
3. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37-38

Приложения

Приложение 1

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Комплекс № 1

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

Режим выполнения:

- 1 мин. - работа максимальной интенсивности
- 1 мин. - активный отдых (ходьба)
- 1 мин. - работа максимальной интенсивности
- 30 сек.- активный отдых (ходьба)
- 1 мин. - работа максимальной интенсивности
- 7 мин. - смешанный отдых: 2 мин. – пассивный отдых, 3 мин. – имитация защитных действий, челнок, 2 мин. – пассивный отдых.

Выполняются 4 серии.

Комплекс № 2

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

- 20 сек. – работа максимальной интенсивности
- 2 мин. – смешанный отдых: 30 сек. – ходьба, упр. на расслабление; 1мин. – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30 сек. – пассивный отдых
- 20 сек. – работа максимальной интенсивности
- 2 мин. – отдых как ранее
- 20 сек. – работа максимальной интенсивности
- 1.5 мин. – смешанный отдых: 30 сек. – ходьба, упр.на расслабление; 30с – имитация защитных и атакующих действий; 30 сек. – пассивный отдых
- 20 сек. – работа максимальной интенсивности
- 1.5 мин. – отдых, как ранее
- 20 сек. – работа максимальной интенсивности.

Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

Комплекс № 3

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек. партнеры меняются ролями. Раунд длиться – 2 мин.

Раундов может быть от 2 до 4 в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

Комплекс № 4

Этот комплекс состоит из 10 станций. 5 станций – ОФП и 5 станций СФП. Направлен он на воспитание скоростно-силовой выносливости. Желательно четное количество участников.

На станции ОФП работаем по 30 сек. (максимально быстро) и 30 сек. – отдых. Так 3 раза. Между станциями перерыв не более 30 сек.

На станциях СФП работаем в паре с партнером (можно на лапах, можно в накладках). Работа длиться 2 мин. Скорость максимальная.

Режим выполнения:

1.**ОФП:** в течение 30 сек. – все выполняют кувырок вперед. Далее – 30 сек. – отдых. 3 подхода.

2.**СФП:** Работа в парах – один отрабатывает излюбленную атакующую комбинацию в течение 2 или 3 мин. (от возраста). Причем он работает как в одной, так и в другой стойке. Комбинация выполняется максимально быстро, и без нарушения структуры действия.

Отдых – 30 сек.

ОФП: отжимания – 30 сек., отдых – 30 сек., и так 3 подхода

3.СФП: тот спортсмен, который держал лапы, теперь также отрабатывает излюбленную комбинацию в течении 2 или 3 мин.

Отдых – 30 сек.

4.**ОФП:** пресс – 30 сек., 30 сек. – отдых – 3 подхода

5.**СФП:** один отрабатывает излюбленную комбинацию против «левши». Причем сначала один становится в левую стойку,- потом другой. И так в течении 2 или 3 минут.

Отдых – 30 сек.

6.ОФП: скакалка – 3 раунда по 30 сек., с перерывом – 30 сек. Для подготовленных – «двойной оборот».

7.СФП: Также как в 6 станции, но работает другой.

Отдых – 30 сек.

8.ОФП: «стреножник» - работа с грифом от штанги по 30 сек. И 30 сек. - отдых.

Попеременные толчки грифа от груди со одновременной сменой ног.

9. СФП: спарринг со сменой партнера, - по 1 мин. с каждым без отдыха – Всего 3 мин. (3 партнера).

Примечание: упражнения на станциях ОФП и СФП можно с каждой тренировкой менять, в зависимости от поставленной задачи.

Комплекс № 5

«Работа через среднего». Выполняется в группах по 4 человека. Работается в режиме свободного поединка. Все по очереди работают с 1 партнером. Каждый – по 30 сек. И так 4.5 мин. То есть, например:

Против № 1 в течение 30 сек. работает № 2, потом № 3 и потом № 4. и так 3 круга подряд без отдыха. После этого работают против № 2 и так далее.

Этот комплекс как нельзя лучше развивает специальную выносливость.

Комплекс № 6

Комплекс рекомендуется для хорошо подготовленных спортсменов. Он также может применяться при тестировании работоспособности.

1. 100 м бег с максимальной скоростью

2. 1.5-2мин. – активный отдых: упражнения на расслабление, легкий бой с тенью

3. 100 м бег с максимальной скоростью

4. 1.5-2 мин. – отдых тот же

5. 100 м бег с максимальной скоростью

6. 1.5-2 мин. – отдых тот же

7. 100 м бег с максимальной скоростью

8. 1.5-2 мин. – отдых тот же

9. 100 м бег с максимальной скоростью

10. 1.5-2 мин. – отдых тот же

11. 100 м бег с максимальной скоростью

12. 5 мин. – активный отдых: 2 мин. – упражнения на расслабление, ходьба; 2 мин. – имитация атакующих и защитных действий; 1 мин. – дыхательные упражнения

Во второй серии данного комплекса беговая дистанция равна 800 м и состоит из трех забегов. Время первого забега должно укладываться в интервал 2 мин. 30 сек. – 2 мин. 40 сек.; второго забега – 2 мин. 40 сек. – 2 мин. 50 сек.; третьего забега – 2 мин. 50 сек.-3 мин.

Таким образом, спортсмены в скоростном режиме пробегают 2900 м в первой серии суммарное время скоростных (100-метровых) отрезков составляет, в среднем 12-14 сек.; во второй серии (800-метровых) отрезков – 2.5-3 мин.

Тренировочные комплексы упражнений с отягощениями направлены на совершенствование скоростно-силовых качеств.

Приложение 2

Календарно-учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			Рассказ, беседа	1	Вводное занятие	Спортивный зал	Входная диагностика
Раздел 1 Теоретическая подготовка							
1.1			Рассказ, беседа	1	История развития вида спорта. Возникновение и развитие киокусинкай в мире.	Спортивный зал	Контрольные вопросы
1.2			Рассказ, беседа	1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Спортивный зал	Контрольные вопросы
1.3			Рассказ, беседа	1	Гигиенические знания, умения и навыки.	Спортивный зал	Тестирование
1.4			Рассказ, беседа	1	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Спортивный зал	Тестирование
1.5			Рассказ, беседа	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Спортивный зал	Анкетирование
1.6			Рассказ, беседа	1	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.	Спортивный зал	Контрольные вопросы
1.7			Рассказ, беседа	1	Правила соревнований.	Спортивный зал	Тестирование
Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка							
2.1			Объяснение, показ, практическая работа	4	Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.2			Объяснение, показ, практическая работа	4,5	Упражнения для развития выносливости.	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.3			Объяснение, показ, практическая работа	4	Упражнения для развития скорости.	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.4			Объяснение, показ, практическая работа	4,5	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Практическое выполнение

2.5			Объяснение, показ, практическая работа	4	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.6			Объяснение, показ, практическая работа	4,5	Специальная силовая подготовка	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.7			Объяснение, показ, практическая работа	4,5	Упражнения для развития брюшного пресса	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.8			Объяснение, показ, практическая работа	4,5	Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.9			Объяснение, показ, практическая работа	4,5	Тренировочные комплексы для развития общей и специальной выносливости	Спортивный зал	Практическое выполнение
Раздел 3 Основы техники и тактики							
3.1			Объяснение, показ, практическая работа	34	Техника киокусинкай	Спортивный зал	Практическое выполнение
3.2			Объяснение, показ, практическая работа	34	Тактика киокусинкай	Спортивный зал	Практическое выполнение
4			Объяснение, принятие нормативов	2	**Промежуточная аттестация**	Спортивный зал	Тестирование, сдача нормативов
Раздел 5 Другие виды спорта							
5.1			практическая работа	3	Гимнастические упражнения	Спортивный зал	Практическое выполнение
5.2			практическая работа	3	Легкая атлетика	Спортивный зал	Практическое выполнение
5.3			практическая работа	3	Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Практическое выполнение
Раздел 6 Технико-тактическая и психологическая подготовка							
6.1			Объяснение, показ,	8	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Практическое

			практическая работа				выполнение
6.2			Объяснение, показ, практическая работа	7	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Практическое выполнение
7			Практическая работа	15	Самостоятельная работа	Спортивный зал	Практическое выполнение
8			Объяснение, показ, практическая работа	2	Итоговое занятие (аттестация)	Спортивный зал	Подведение итогов освоения программы, показательное выступление

Приложение 3

Учебный план график распределения часов для спортивно-оздоровительных (4 часа в неделю/39 недель в год)

№	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего за год
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2	ОФП и СФП	5	5	4	5	4	3	5	5	3	39
3	**Основы техники и тактики (киокусинкай)**	7	7	6	8	8	9	7	7	9	68
4	Промежуточная и итоговая аттестация					2				2	4
5	Другие виды спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Технико-тактическая и психологическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	1	15
7	Самостоятельная работа	2	2	2	2		1	2	2		13
8	Всего	**18**	**18**	**16**	**18**	**18**	**16**	**18**	**18**	**16**	**156**