



СОГЛАСОВАНО:

Начальник
МКУ «Управление по ФК и СМР»

Ю.В. Люнгвиц

« » 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБУДО «Комплексная спортивная школа
Саткинского муниципального района»

А.В. Решотко

« » 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Киокусинкай» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Киокусинкай» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Комплексная спортивная школа Саткинского муниципального района» (далее – учреждение)

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

Срок обучения – 1 год.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 6 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах).

Максимальная наполняемость группы – 12 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00 часов.

Окончание занятий:

для детей до 7 лет – не позднее 19:30;

для детей 7-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет – не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

Форма обучения – очная

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

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

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

Цель программы: формирование у обучающихся начального двигательного навыка

выполнения основ дисциплины киокусинкай, содействие всестороннему развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

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

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

Сроки реализации программы: 46 недель (276 часов)

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Формы организации занятия: групповые, индивидуальные.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

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

Обучающиеся будут знать:

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

Обучающиеся научатся:

- Соблюдать основные гигиенические требования;
- Контролировать осанку при выполнении физических движений;
- Выполнять основные физические упражнения;
- Выполнять удары руками, ногами, блоки;
- Понимать основные команды на японском языке;
- Выполнять упражнения на релаксацию.

У обучающихся будут сформированы:

- Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;

Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного

процесса.

Метапредметные результаты:

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

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

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

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Способы определения результативности

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

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

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

1. Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
1.	Теория	8	опрос
2.	Общая физическая подготовка	112	сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	72	сдача контрольных нормативов
4.	Специальная техническая подготовка	80	Наблюдение
5.	Тестирование и контроль	4	Тестирование
7.	Медицинское обследование	Вне сетки часов	
8.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов	
9.	Воспитательная работа	Вне сетки часов	
10.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий	
11.	Всего количество часов в год	276	
12.	Всего количество часов в неделю	6	

1.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		
2	Техника безопасности на занятиях.	2	2		опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера.	2	2		опрос
4	История Вида спорта	1	1		опрос
5	Терминология вида спорта	2	2		опрос
6	Общая физическая подготовка:	112		112	сдача контрольных нормативов
	Общеразвивающие упражнения Бег с различной интенсивностью Прыжки на скакалке Спортивные и подвижные игры				
7	Специальная физическая подготовка:	72		72	сдача контрольных нормативов
	Упражнения на координацию. Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие. Развитие выносливости. Упражнения для равновесия. Упражнения со специальными снарядами. Упражнения с отягощениями.				
8	Специальная техническая подготовка	80		80	Наблюдение
9	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4		4	Тестирование
	Итого	276	8	268	

Рабочая программы

Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие

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

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. История вида спорта.

- «Киокусинкай»

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

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Тема № 4. Терминология вида спорта.

- «Киокусинкай»

Общая физическая подготовка

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

качеств человека.

Основные задачи ОФП:

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

Компоненты общей физической подготовки:

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

При подборе общеразвивающих упражнений преимущество должно представляться упражнениями, имеющим прикладной характер и способствующим воспитанию важных в прикладном отношении навыков.

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

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

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

Специальная физическая подготовка

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

Задачи СФП:

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания, в

упоре лёжа, подтягивания на перекладине, приседания, и т.п.). Выполнять до конца (1-3 подхода) с интервалом отдыха 1-3 мин. Упражнения с использованием гимнастической стенки и скамейки.

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

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

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

Упражнения на расслабление:

- из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук;
- из положения руки в стороны или вверх свободное опускание и покачивание расслабленных рук;
- из полунаклона туловища в стороны встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти;
- размахивание свободно висящими руками при поворотах туловища;
- из стойки ноги врозь наклон туловища вперед, руки в стороны - полное расслабление мышц туловища и рук до наклона согнувшись и свободного покачивания рук;
- полное расслабление мышц в положении лежа на спине;
- из стойки на одной ноге (на гимнастической скамейке) после маха вперед полное расслабление мышц, свободное покачивание и встряхивание другой ноги;
- из основной стойки или стойки ноги врозь полное расслабление мышц туловища, рук и ног до положения присев согнувшись;
- дыхательные упражнения и системы «ногарэ».

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

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

Специальная техническая подготовка

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

Задачи СТП:

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

- Соревновательная техника;
- Защитные действия (приемы защиты):

- Базовая техника;
- Соревновательная техника

Подготавливающие действия:

- Различные виды передвижений (маневрирование).

Бой с тенью, или воображаемым противником, дает возможность каратисту совершенствовать боевые движения. Примечание. Цель этого упражнения в том, чтобы каратист, повторяя боевые движения, которыми он пользуется в спортивном поединке, мог, мысленно создавая картину боя, практиковаться и совершенствоваться без всяких помех со стороны партнера. Все недостатки в движениях каратист может с успехом устранить путем боя с тенью. Для каратиста с недостаточной координацией движений следует назначить 2-3 раунда боя с тенью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется

широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.
- 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. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Аттестация

1. Формы проведения первичной, текущей и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, контрольные нормативы)
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).

Порядок проведения первичной аттестации

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, после зачисления обучающегося. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы.

Порядок проведения текущей аттестации

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

Порядок проведения итоговой аттестации

По окончании обучения по программе проводится итоговая аттестация обучающихся. Итоговая аттестация обучающихся проводится в июне текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой программой.

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

Обучающийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

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

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений.

Мониторинг проводится по видам контроля.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "киокусинкай"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	

			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			130	120	150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Способы оценки результатов реализации программы

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

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

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

Методические материалы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми учебно-методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по киокусинкаю;
- наличие фонда дидактических материалов;

- стендовое информирование.

Для оказания инструктивно-методической помощи подобран информационный материал – учебники по теории и методике физического воспитания, программы по видам спорта, медицины, методические пособия. Имеется компьютерная, видео техника, создана база визуальных средств обучения для успешной организации образовательного процесса.

Методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В Программе предлагаются двигательные действия, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, тренер - преподаватель предлагает выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру содержание тренировочного занятия.

Несколько тренировочных занятий определенной методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл. Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годичного тренировочного цикла.

Из приведенной схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент - тренировочное задание имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	-беседа; -самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- сообщение новых -учебные знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; -практический показ	-учебные и - методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала
Общая физическая и специальная	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический;	-учебные и методические	Контрольные нормативы по общей

физическая подготовка		- самостоятельный показ и подбор упражнений	пособия; -научно-методическая литература	физической подготовке
Техническая подготовка	- тренировочное занятие- групповая; - подгрупповая; - индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь	Контрольные упражнения. Текущий контроль
Итоговая аттестация	- фронтальная; - индивидуально-фронтальная	- практический; - словесный	- спортивный инвентарь; -методические пособия	Протокол

Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе обучающихся и каждому обучающемуся индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов, усложняя перемещения игроков.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям до 10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5- 8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных

движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации, вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары, боковые удары, удары снизу и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Тренеру – преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительное значение - имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи, с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п. При работе с учащимися этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Методические рекомендации по технике безопасности и профилактике травм

- заниматься киокусинкай можно обучающимся имеющие разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов;

- приступать к занятиям обучающийся может после ознакомления со всеми правилами для обучающихся киокусинкаем, в том числе с Инструкцией по технике безопасности на занятиях по киокусинкаю, и поставить свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать.

1. Перед тренировкой нельзя есть и пить за 1,5 -2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок вредно для организма. Необходимо сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь опасно. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера – преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании или около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру – преподавателю, покинуть помещение или здание

Информационное обеспечение

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

Информационное обеспечение для обучающихся:

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

Информационное обеспечение для родителей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
4. Родительские собрания.
5. <https://sportshkola-sever.ru/>
6. <https://dcir.ru/>
7. <https://vk.com/public204083925>