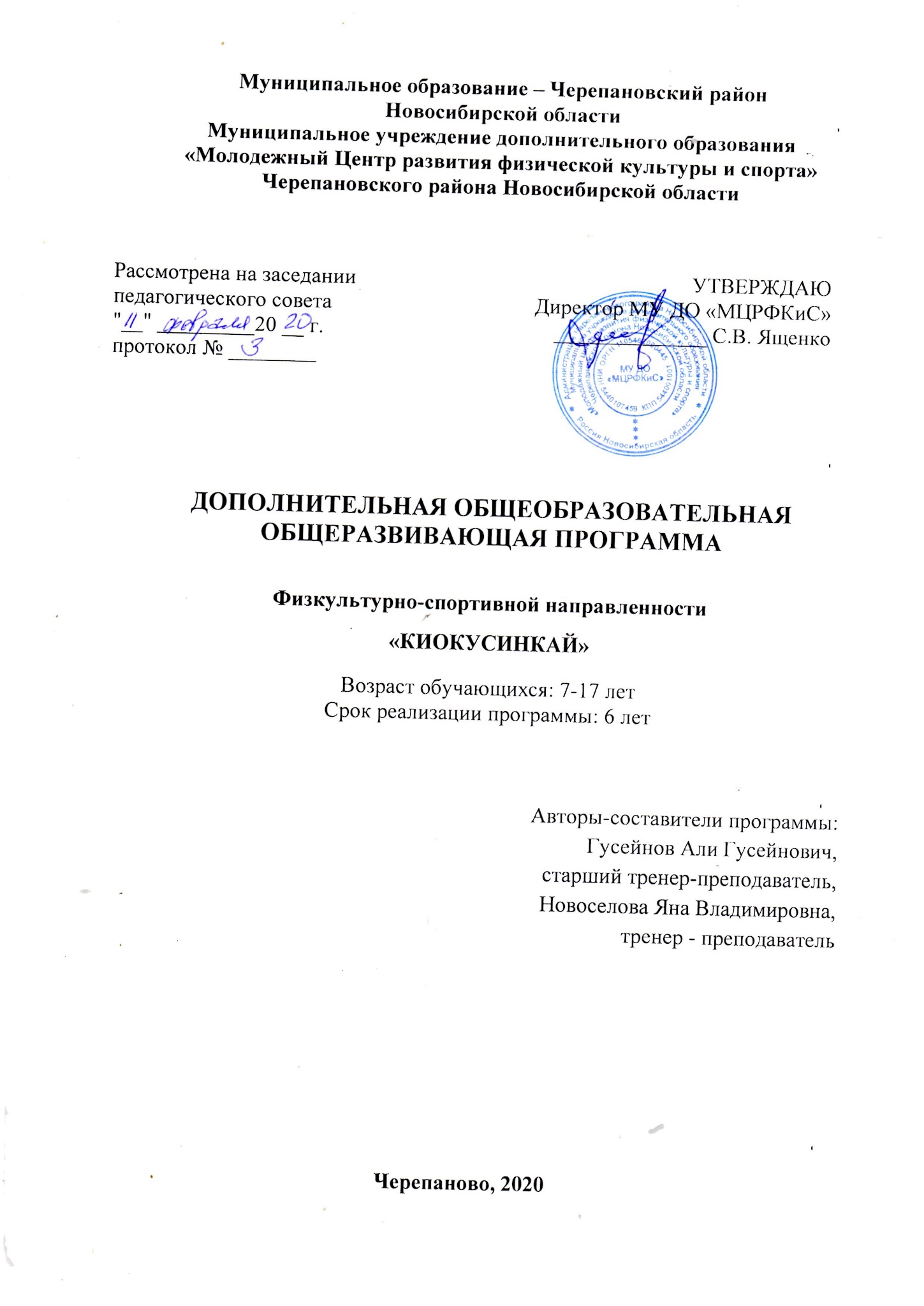
****

Содержание

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| I | |  | | --- | | Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «*Киокусинкай»* | | 3 |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «*Киокусинкай*» | 10 |
| 1.3 | Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «*Киокусинкай*»: | 11 |
| Стартовый уровень – 1 г.о. | 12 |
| Базовый уровень –1-5 г.о. | 13 |
| 1.4. | Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «*Киокусинкай*» | 16 |
| II | Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «*Киокусинкай*» | 25 |
| 2.1. | Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «*Киокусинкай*» | 18 |
| 2.2. | Методы обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «*Киокусинкай*» | 20 |
| 2.3. | Список литературы | 29 |

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной**

**общеразвивающей программы «Киокусинкай»**

1. **Пояснительная записка**

Программа «Киокусинкай» разработана в соответствии с распоряжением Правительства Новосибирской области от 31.10.2018 года №404 – р «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области» в связи с внедрением модели персонифицированного финансирования дополнительного образования детей».

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по Киокусинкай.

В ДООП «Киокусинкай» даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки каратистов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, способностей обучающиеся.

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Актуальность программы**

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяется, с одной стороны, социальным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания. Программа «Киокусинкай» направлена не только на получение обучающимися знаний, умений и навыков по Киокусинкай, но и на обеспечение организации содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

**Отличительные особенности, новизна программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» является модифицированной. Она разработана с учётом нормативных требований по физической и технико-тактической подготовке, современных научных и методических разработок по лыжным гонкам отечественных и зарубежных специалистов.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ. Специфика учебно-тренировочной деятельности обучающихся обусловлена в подготовке каратиста от новичка до спортсмена – разрядника представляет собой единую систему, все составные части, которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели.

Отличительная особенность ДООП «Киокусинкай» заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка обучающихся, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Программа, модифицированная с учетом половозрастных особенностей учащихся. В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей.

В программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья обучающихся.

Новизна ДООП «Киокусинкай» состоит в использовании в работе кардиотренажеров, которые не только привлекают внимание детей, но и помогают тренер-преподаватель следить за состоянием учащихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья вовремя и после занятий, скоординировать нагрузку.

Обучающиеся получают четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя. И, самое главное, позволяет обучающимся следить за состоянием своего здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий (пульсометрия, мониторинг физической подготовленности и элементарные навыки самомассажа.)

**Адресат программы:**

Программа рассчитана на обучающихся 7 – 17 лет, желающих заниматься Киокусинкай.

При приеме в МУ ДО «МЦРФКиС» СП ДО «ДЮСШ» (дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Зачисление в группы производится с обязательным условием:

* регистрация в системе Навигатор дополнительного образования Новосибирской области;
* подписания заявления с родителями (законными представителями обучающихся), подписание согласия на обработку персональных данных.
* имеющие медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям

Программа ДООП «Киокусинкай» «Стартовый уровень» - 7-8 лет «Базовый уровень 1-2 г.о.» - 8-10 лет; «Базовый период 3- 4-5 г.о.» - 10 -17лет, применяется в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1

**Таблица №1**

**Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Минимальный возраст для приема | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Требования по спортивной подготовки |
| Стартовый уровень 1 г.о. | 7-8 лет | 15 чел. | 15 чел | 3 |  |
| Базовый уровень 1-2 г.о. | 8-10 лет | 12 чел. | 10 чел. | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| Базовый уровень 3 - 4-5 г.о | 10- 17 лет | 10 чел. | 8 чел. | 9 | Выполнение норм. ОФП, СФП |

*Возрастные особенности обучающихся:*

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Тренер-преподаватель в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у обучающихся. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного обучающегося, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом. Остановимся кратко на возрастно-половых особенностях школьников.

В настоящее время в практике работы с детьми принята следующая возрастная периодизация, охватывающая сроки обучения их в школе: 7лет — конец периода первого детства; 8–11 лет (девочки) и 8–12 лет (мальчики) — период второго детства; 12–15 (девочки и 13–16 (мальчики) — подростковый возраст. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст, которым и заканчивается школьный возрастной период.

В младшем возрасте у обучающихся продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, но масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела — на 2 кг. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок.

У младших обучающихся быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне. С 8 до 11 лет выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77 %, разгибателей туловища — на 85%, разгибателей предплечья — на 41%. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме.

При развитии силы нужно иметь в виду, что сила мышц кисти у девочек меньше в 7–8 лет примерно на 5 кг, а в 10–11 лет — на 10 кг. Мышцы у младших школьников бедны белком и жирами. Прирост абсолютной силы незначителен, а вот относительная сила мышц увеличивается быстро. В связи с тем, что в мышцах детей сухожильная часть еще не окрепла, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер.

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. В 8–11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость при статических позах постепенно улучшается. Упущенные возможности в развитии ловкости у обучающихся этого возраста практически очень трудно, а иногда и невозможно, наверстать в последующих классах.

Среднем школьном возрасте, у обучающихся, большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек не наблюдается. В 11–12 лет различия между мальчиками и девочками в скоростно-силовой подготовленности наименьшие за период обучения. Начиная с 13 лет мышечная масса заметно увеличивается. Начинает возрастать ее доля в общей массе тела, и к 15 годам она составляет уже примерно 33%. У подростков 12–14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. В мышцах увеличивается преимущественно сухожильная часть, мышечная часть тоже растет, но в меньшей мере. Это несколько снижает сократительную способность мышц, но увеличивает их выносливость. Сила растет за счет увеличения попе речника мышечных волокон.

Различны и показатели выносливости (общей, скоростной, силовой) между мальчиками и девочками, у мальчиков они продолжают улучшаться. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках»), которая росла до 10–11 лет, резко снижается и почти не изменяется до 13–14 лет, снова резко увеличивается и с 15–16 лет столь же резко снижается до уровня 7-летних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома. У девочек статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом сгибаний туловища из положения лежа на спине, подниманием прямых ног до угла 90° растет до 11–12 лет, за тем эти показатели постепенно снижаются до уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет.

К 13–15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно-координированных упражнениях. Для улучшения координации движений необходимо обращать внимание на быстрый переход от ненапряженного состояния мышц к напряженному и наоборот. Нужно научить в этом возрасте расслаблять мышцы.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей незначительны до 12–13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опере жать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий. К 13–14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта положительно сказываются на скоростных способностях: развивается способность к быстрому реагированию, улучшается быстрота одиночного сокращения.

В 16-17 лет большое значение для рациональной подготовки в старших классах имеют учет и оценка физического и психического развития юношей и девушек. Необходимо учитывать, как общие возрастные закономерности психического и физического становления старшеклассников, так и индивидуальные особенности каждого занимающегося. В 15–16 лет завершается половое созревание, происходит дальнейшее нарастание мышечной массы, увеличиваются мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти, грудной клетки, совершенствуется координация движений. У юношей увеличиваются рост, окружность грудной клетки, удлиняются ноги. По показателям жизненной емкости легких, кистевой и становой динамо метрии юноши значительно опережают девушек. У них интенсивно укрепляются связки, сухожилия, мышцы верхнего плечевого пояса и ног. Отмечается больший прирост массы мышц по отношению к массе тела. Совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нарастает минутный объем сердца, уменьшается частота сердечных сокращений в покое, стабилизируется кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких.

Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает улучшаться с 15 до 17 лет, но в более медленных темпах, чем раньше. Частоту движений, а вместе с ней и скорость большинства движений, можно повысить с помощью специальных упражнений. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие способности к произвольному расслаблению мышц, улучшается дифференцировка пространственно-временных параметров, совершенствуется «мышечное чувство». Показатели физической работоспособности снижаются.

У девушек этого возраста рост и развитие еще продолжаются, но существенно отличаются от предыдущих периодов. Рост тела в длину замедляется, и наступает явное преобладание роста в ширину. Примерно у 65% 16-лет них девушек рост тела в длину заканчивается. Кости становятся более толстыми и прочными. Позвоночный столб укрепляется и способен выдерживать значительные нагрузки, хотя процесс окостенения еще полностью не прекращается. Мышцы приобретают хорошую эластичность и нервную регуляцию, их сократительная способность и расслабление достаточно велики. Весь опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительное напряжение и способен к довольно длительной работе.

Завершается развитие центральной нервной системы, совершенствуются проявления анализаторов. Нервные процессы отличаются большей подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением.

Происходят увеличение объема сердца, вместе с ним скачкообразное повышение артериального давления, значительно расширяется диапазон адаптационных возможностей системы кровообращения. Жизненная ем кость легких и резервные возможности легочного дыхания достигают уровня взрослых. Таким образом, девушки 16-17 лет располагают достаточно большими возможностями для выполнения тренировочной работы, направленной на развитие выносливости. По продолжительности без применения интенсивных нагрузок такая работа, чередуемая с достаточным отдыхом, не уступает работе, выполняемой юношами. И все же уровень и динамика работоспособности женского организма имеют свою специфику. Девушки располагают меньшими функциональными резервами для интенсивной и длительной работы, чем юноши. Физическая нагрузка у них вызывает большее учащение пульса, но меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей до исходного уровня длится несколько дольше, чем у юношей. У девушек 16 лет наблюдается стабилизация показателей кислородного обеспечения и величины физической работоспособности.

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования материала для развития физических качеств в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

**Объем и срок освоения программы:**

ДООП «Киокусинкай» рассчитана на реализацию на 6 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | «Стартовый уровень» | «Базовый уровень» | «Базовый уровень» |
| Срок освоения уровней программы | Стартовый уровень 1 г.о. | Базовый уровень 1 г.о  Базовый уровень 2 г.о. | Базовый уровень 3 г.о  «Базовый уровень» 4 г.о.  «Базовый уровень» - 5 г.о. |
| Объем часов по учебному плану | 3 часа в неделю | 6 часов в неделю | 9 часов в неделю |
| Продолжительность учебного года | 36 недель | 42 недели | 46 недель |
| Объем программы | 108 | 252  252 | 414  414  414 |

***Объем программы –*1854*часов.***

**Форма обучения –** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» является разноуровневой моделью.

Численность обучающихся в группе 15 человек. Обучаются дети из малообеспеченных, многодетных семей, семей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью до 12человек. Допускаются совместные занятия в одной группе обучающихся разного пола и возраста, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Разновозрастной состав учебных групп помогает решить ряд педагогических задач:

* закрепление ранее пройденного учебного материала;
* формирование чувства коллективизма, товарищества.

***«Стартовый уровень»***

На «Стартовый уровень» зачисляются все желающие заниматься Киокусинкай, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Количество обучающихся в группе 15 человек. «Стартовый уровень» является начальным звеном в системе многолетней подготовке юных каратистов. На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники Киокусинкай.

***Базовый уровень***

На «Базовом уровне» группы комплектуются из обучающихся, закончившие «Стартовый уровень» и обучающихся, прошедшие контрольные испытания «Базового уровня», имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Количество обучающихся в группе от 10 человек.

На «Базовом уровне» основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки, освоению базовых технических элементов и навыков игр. Главный акцент делается на воспитание скоростных и координационных способностей. На уровне необходимо строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Состав групп постоянный. Возможен дополнительный приём в течение учебного года.

**Режим занятий:**

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.

Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора МУ ДО «МЦРФКиС» -СП «ДЮСШ» по представлению тренера-преподавателя с учетом создания благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

*«Стартовый уровень» - 1 г.о.*

Общее количество часов в неделю –3 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1.5академических часа.

*«Базовый уровень» -1 г.о., 2 г.о.*

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

*«Базовый уровень» -3 г.о., 4 г.о., 5г.о.*

Общее количество часов в неделю – 9 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

**1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай»:**

**Цель:** формирование и развитие знаний, умений, навыков в области Киокусинкай.

***Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай»***:

*Личностные*

* прививать интерес к занятиям Киокусинкай;
* воспитание спортивное трудолюбия;
* воспитание волевые качества: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности в себе, самообладания, психологической устойчивости;
* пропаганда здорового образа жизни обучающихся, осознанной потребности в разумном досуге;
* формирование интереса и потребности в систематических занятиях спортом.

*Метапредметные:*

* использование рациональные способы выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
* владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
* развитие общих двигательных и специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования навыков в избранным виде спорта;
* выполнения упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
* развитие основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
* развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;
* развитие всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

*Образовательные (предметные):*

* приобретение необходимых знаний и практические навыки в области физической культуры и спорта;
* формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
* обучение технике и тактике Киокусинкай, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
* научить правильно, регулировать физическую нагрузку;
* владение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по Киокусинкай.
* приобретение разностороннюю физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.
* укрепление здоровья обучающихся.

**1.3. Содержание программы ДООП «Киокусинкай»**

***Сводный учебный план ДООП «Киокусинкай»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделы темы | Стартового уровня | | | Базовый уровень 1-2 г.о. | | | Базовый уровень  3- 4-5 г.о. | | | Форма аттестации/  контроля |
| всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | 8 | 8 |  | 12 | 12 | 12 | 20 | 20 |  | тестирование |
| 2 | **Практическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 52 |  | 52 | 110 |  | 110 | 168 |  | 168 | Тестирование, контрольные упражнения |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 20 |  | 20 | 65 |  | 65 | 120 |  | 120 | тестирование |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 20 |  | 20 | 45 |  | 45 | 80 |  | 80 | Тестирование, контрольные упражнения |
| 2.4 | Контрольные нормативы и соревнования | 8 |  | 8 | 20 |  | 20 | 26 |  | 26 | Мониторинг |
|  | **Всего** | **108** | **8** | **100** | **252** | **12** | **240** | **414** | **20** | **394** |  |

***Учебный план стартового уровня 1 г.о. – 108 часов на 36 недель***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделы темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** |  | тестирование |
|  | **Практическая подготовка:** |  |  |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 52 |  | 52 | Тестирование, контрольные упражнения |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 |  | 20 | тестирование |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 20 |  | 20 | Тестирование, контрольные упражнения |
| 5 | Контрольные нормативы и соревнования | 8 |  | 8 | Мониторинг |
| 7 | **Всего** | **108** | **8** | **100** |  |

**Содержание разделов и тем стартового периода**

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития Киокусинкай, основах гигиены каратиста, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики Киокусинкай. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные упражнения и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Основные формы организации образовательного процесса в спортивной школе – учебно-тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Педагогическая целесообразность ЭНП заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников сообразуются ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

**Программный материал стартового уровня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Первый этап** — предварительная физическая и духовная подготовка (ученики до 7-10 летнего возраста) | | |
| Основные задачи подготовки | Содержание тренировочного процесса | Экзаменационные требования |
| Привитие стойкого интереса к занятиям каратэ. Развитие ос­новных физических качеств, ук­репление опорно-двигательно­го аппарата. Развитие специ­альных качеств каратиста и способностей к единоборству. Освоение правильной стойки (удержание равновесия, плав­ное перемещение, выполнение основных приемов). Развитие функциональных возможнос­тей организма. Приобщение к соревновательной деятельнос­ти, воспитание воли и упорства в достижении цели, дисципли­нированности и уважения к старшим.  Выполнение экзаменацион­ных требований: 10 кю — белый пояс | Упражнения на развитие различных физи­ческих качеств, укрепление опорно-двига­тельного аппарата, формирование двига­тельных умений и навыков, растягивающие и кондиционные упражнения. Подготови­тельные и подводящие упражнения для раз­вития специальных качеств и способностей, направленных на овладение техническими приемами каратиста. Освоение упражнений на равновесие при выполнении атакующих и защитных приемов, обучение плавному пе­ремещению части своего тела при выполне­нии приема. Подвижные игры, мини-футбол, мини-баскетбол, учебные игры. Упражнения для развития функциональных возможностей организма юных атлетов: кросс 500-1000 м. Вы­полнение контрольных нормативов по об­щей и специальной физической подготовлен­ности. Теоретические занятия по специаль­ной программе | Теория. Как складывать доги. Как правильно но­сить кимоно. Значение киокусинкай. Этикет и риту­ал додзё. Основные растягивающие и кондицион­ные упражнения  Стойки. Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, ути-хатидзи-дати.  Удары руками. Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан; сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан) Блоки. Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гэдан-барай Удары ногами. Хидза гаммэн-гэри, кин-гэри Иппон кумшпэ. Атака 1 — сэйкэн ой-цуки дзёдан. Защита и контратака — сэйкэн дзёдан-укэ, кин-гэри. Атака 2 — сэйкэн ой-цуки тюдан. Защита и контратака — сэйкэн маэ гэдан-барай, хидза-гэри) Ката Тайкёку соно ити  Примечание. Ученики должны выполнять указан­ные техники в фудо-дати и в перемещении в дзэн­куцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты Упражнения. 10 отжиманий на сэйкэн, 20 подъе­мов туловища, 4 движения в одном растягивающем упражнении |

***Учебный план базового уровень –1-2 г.о. –252 часа на 42 недели***

**Учебный план базово уровня 1 г.о.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделы темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **12** | **12** |  | тестирование |
| 2 | **Практическая подготовка:** |  |  |  |  |
| 3 | Общая физическая подготовка | **110** |  | **110** | Тестирование, контрольные упражнения |
| 4 | Специальная физическая подготовка | **65** |  | **65** | тестирование |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | **45** |  | **45** | Тестирование, контрольные упражнения |
| 6 | Контрольные нормативы и соревнования | **20** |  | **20** | Мониторинг |
|  | **Всего** | **252** | **12** | **240** |  |

**Учебный план базово уровня 2 г.о.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделы темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **12** | **12** |  | тестирование |
| 2 | **Практическая подготовка:** |  |  |  |  |
| 3 | Общая физическая подготовка | **110** |  | **110** | Тестирование, контрольные упражнения |
| 4 | Специальная физическая подготовка | **65** |  | **65** | тестирование |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | **45** |  | **45** | Тестирование, контрольные упражнения |
| 6 | Контрольные нормативы и соревнования | **20** |  | **20** | Мониторинг |
|  | **Всего** | **252** | **12** | **240** |  |

***Учебный план базового уровня – 3г.о. – 414 часов на 46 недель***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделы темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **20** | **20** |  | тестирование |
| 2 | **Практическая подготовка:** |  |  |  |  |
| 3 | Общая физическая подготовка | **168** |  | **168** | Тестирование, контрольные упражнения |
| 4 | Специальная физическая подготовка | **120** |  | **120** | тестирование |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | **80** |  | **80** | Тестирование, контрольные упражнения |
| 6 | Контрольные нормативы и соревнования | **26** |  | **26** | Мониторинг |
|  | **Всего** | **414** | **20** | **414** |  |

***Учебный план базового уровня4-г.о. – 414 часов на 46 недель***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделы темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **20** | **20** |  | тестирование |
| 2 | **Практическая подготовка:** |  |  |  |  |
| 3 | Общая физическая подготовка | **168** |  | **168** | Тестирование, контрольные упражнения |
| 4 | Специальная физическая подготовка | **120** |  | **120** | тестирование |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | **80** |  | **80** | Тестирование, контрольные упражнения |
| 6 | Контрольные нормативы и соревнования | **26** |  | **26** | Мониторинг |
|  | **Всего** | **414** | **20** | **414** |  |

***Учебный план базового уровня5- г.о. – 414 часов на 46 недель***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделы темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **20** | **20** |  | тестирование |
| 2 | **Практическая подготовка:** |  |  |  |  |
| 3 | Общая физическая подготовка | **168** |  | **168** | Тестирование, контрольные упражнения |
| 4 | Специальная физическая подготовка | **120** |  | **120** | тестирование |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | **80** |  | **80** | Тестирование, контрольные упражнения |
| 6 | Контрольные нормативы и соревнования | **26** |  | **26** | Мониторинг |
|  | **Всего** | **414** | **20** | **414** |  |

**Программный материал базового уровня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Второй этап** — базовая физическая и духовная подготовка (ученики 10-17-летнего возраста) | | |
| Основные задачи подготовки | Содержание тренировочного процесса | Экзаменационные требования |
| Воспитание увлеченности заня­тиями каратэ. Продолжение развития основных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата. Разви­тие специальных качеств кара­тиста и психологической устой­чивости во время единоборства. Закрепление основных техни­ческих навыков каратиста. Про­должение развития функцио­нальных возможностей орга­низма. Активное участие в со­ревновательной деятельности, воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплини­рованности и уважения к стар­шим.  Выполнение экзаменационных требований: 9 кю — белый пояс и 8 кю — голубой пояс | Включение упражнений с отягощениями для более эффективного развития различных фи­зических качеств, и в особенности скорост-но-силовых; укрепление опор но-двигательно­го аппарата, продолжение работы по форми­рованию двигательных умений и навыков, включение специальных упражнений на рас­тягивание. Подготовительные и подводящие упражнения для развития специальных ка­честв и способностей, направленных на ов­ладение техническими приемами каратиста. Расширение средств специальной трениров­ки при выполнении атакующих и защитных приемов, развитие навыков плавного переме­щения частей своего тела при выполнении приема. Подвижные игры, мини-футбол, мини-баскетбол, учебные игры. Упражнения для развития функциональных возможностей организма юных атлетов: кросс 800—1200 м. Вы­полнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленнос­ти. Теоретические занятия по специальной программе | Теория. История киокусинкай и Международной федерации каратэ  Стойки. Сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати киба-дати  Удары руками. Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки — дзёдан, тюдан, гэдан; сита-цуки, дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан, сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ  Удары ногами. Тюдан маэ-гэри тюсоку Ката Тайкёку соно ити Дыхание. Ногарэ Сан бон кумитэ  Атака — (1) сэйкэн ой-цуки дзёдан, (2) сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) сэйкэн ой-цуки гэдан Защита и контратака — (1) сэйкэн дзёдан-укэ, (2) сэйкэн тюдан сото-укэ. (3) сэйкэн маэ гэдан-ба-рай, за которыми следует сэйкэн гяку-цуки тюдан и снова блок сэйкэн маэ гэдан-барай Рэнраку. Сэйкэн гяку-цуки — тюдан или дзёдан, маэ-гэри тюдан тюсоку, возврат и прикрытие Упражнения. 15 отжиманий на сэйкэн, 25 подъе­мов туловища  Примечание. Ученики должны выполнять указан­ные техники, стоя на месте и в перемещениях в ко­куцу-дати и сантин-дати |
| **Третий этап** — базовая физическая и духовная подготовка (ученики 10-17-летнего возраста) | | |
| Основные задачи подготовки | Содержание тренировочного процесса | Экзаменационные требования |
| Развитие специальных физичес­ких качеств каратиста (скорост-но-силовых, быстроты выполне­ния упражнений, специальной выносливости). Развитие спо­собностей, необходимых в про­цессе формирования соревнова­тельных умений и навыков бой­ца. Всестороннее физическое развитие. Повышение физичес­кой работоспособности на базе постепенного увеличения объе­ма тренировочной нагрузки. Обучение тактике ведения со­ревнований. Закрепление уме­ний и навыков техники и такти­ки ведения единоборства. Вос­питание уверенности в процес­се соревнований и психологи­ческой устойчивости при не­удачном поединке. Выполнение экзаменационных требований: 7 кю — голубой пояс и 6 кю — желтый пояс | Расширение средств тренировки за счет овладения новыми видами спорта (акробатика, гимнастика, упражнения с отягощениями). Упражнения для раз­вития силы, скоростно-силовых качеств и специаль­ной выносливости; укрепление опорно-двигатель­ного аппарата, продолжение работы по закрепле­нию двигательных умений и навыков, включение упражнений на развитие специальных физических способностей. Расширение средств специальной тренировки при выполнении атакующих и защит­ных приемов, развитие навыков плавного переме­щения частей своего тела при выполнении приема. Спортивные игры (настольный теннис, мини-фут­бол, мини-баскетбол, мини-регби). Увеличение объемов нагрузки для развития функциональных возможностей организма юных атлетов: кросс 1000-2000 м. Включение прыжковых упражнений в высоту и в длину с места и с разбега. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовлен­ности. Система требований по физическому разви­тию. Теоретические занятия по специальной про­грамме | Теория. Основные приемы в каратэ Стойки. Нэкоаси-дати  Удары руками. Тэтцуи ороси гаммэн-ути, тэтцуи комеками-ути, тэтцуи хидзо-ути, тэт­цуи маэ ёко-утн (дзёдан, тюдан. гэдан). тэт­цуи ёко-ути (дзёдан, тюдан. гэдан) в маэ киба-дати  Блоки. Сэйкэн маваси гэдан-барай, сюто ма-васи-укэ (в кокуцу-дати) Удары ногами. Маэ тюсоку-кэагэ, тэйсоку маваси сото-кэагэ, хайсоку маваси ути-кэа-гэ, сокуто ёко-кэагэ Ката Пинан соно ити Дыхание. Ибуки санкай как упражнение Рэнраку. С шагом вперед сэйкэн гяку-цуки тюдан, хидари маэ-гэри тюдан тюсоку, миги маэ-гэри тюдан тюсоку, сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие Кумитэ. Дзию Кумитэ Упражнения.  25 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 с, 35 подъе­мов туловища, 20 приседаний |
| **Четвёртый-пятый этап** — базовая физическая и духовная подготовка (ученики 10-17-летнего возраста) | | |
| Основные задачи подготовки | Содержание тренировочного процесса | Экзаменационные требования |
| Создание базовой основы разви­тия специальных физических ка­честв каратиста (скоростно-сило­вых, быстроты выполнения уп­ражнений, специальной выносли­вости). Дифференцированная си­ловая и скоростно-силовая трени­ровка с учетом индивидуальных особенностей, более качествен­ная тренировка отдельных групп мышц. Прочное овладение основ­ными приемами каратэ. Воспита­ние морально-волевых качеств единоборца высокого класса в ус­ловиях активной соревнователь­ной деятельности. Более углуб­ленное всестороннее физическое и духовное развитие. Повышение физической работоспособности на базе постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки. Совершенствование тактико-тех­нических умений и навыков веде­ния поединка. Выполнение экза­менационных требований: 5 кю — желтый пояс и 4 кю — зеленый пояс | Упражнения для дальнейшего целенаправленно­го развития специальных физических качеств, на­правленных на совершенствование спортивного мастерства каратиста и стабильной технической подготовленности. Продолжение воспитания воли, уверенности в своих силах и целеустрем­ленности в достижении поставленных задач: со­вершенствование тактического мастерства, уме­ния на любых соревнованиях показывать свои лучшие результаты, стабильно использовать уме­ния и навыки.  Увеличение объема нагрузки и интенсивности специальной тренировки при выполнении атаку­ющих и защитных приемов, совершенствование навыков перемещения частей своего тела при выполнении приема с учетом особенностей за­щитных и атакующих действий противника. Спортивные игры (настольный теннис, мини-футбол, мини-баскетбол, мини-регби). Увеличе­ние объемов нагрузки для развития функцио­нальных возможностей организма юных атлетов: кросс 2000-3000 м, бег на лыжах до 10 км и конь­ках до 3200 м. Прыжковые упражнения в высоту и в дли­ну с места и с разбега. Выполнение требований по физической, функциональной, спортивно-тех­нической и теоретической подготовленности | Теория цуки и учи (удары кулаком, подобные  удару и рубке меча)  Стойки. Мороаси-дати  Удары руками. Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэ-  дан), дзёдан хидзи-атэ  Блоки. Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан)  Удары ногами.  Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку). Усиро  гэри — 3 метода (тюдан или гэдан)  Ката Пинан с оно сан  Рэнраку.   1. Тюдан усиро-гэри, сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие; 2. Маэ-гэри тюдан тюсоку, ёко-гэри тюдан, усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие   Дзию кумитэ (12 боев) Упражнения.  35 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на че­тырех пальцах (на коленях, затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удер­живать позицию 10 с, 45 подъемов туловища, 40 приседаний  Примечание. Ученики должны перемещаться в мороаси-дати |

* 1. ***Планируемые результаты ДООП «Киокусинкай»:***

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

***Предметные результаты:***

1. формировать устойчивый интерес к занятиям;

2. формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;

3. будут владеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по Киокусинкай.

4. формировать знания о Киокусинкай и его роли в укреплении здоровья;

5. будут уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

6. будут уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

***По итогам обучения по общеразвивающей программе обучающиеся должны знать:***

1. Состояние и развитие Киокусинкай в России;

2.Технику безопасности на занятиях Киокусинкай, гигиену, закаливание,

3. Режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

4. Понятия о технике Киокусинкай.

5. Правила соревнований по Киокусинкай, инструкторская и судейская практика.

***Должны уметь:***

1. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.

2. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

3.Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

4.Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения;

5.Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по Киокусинкай.

***Личностные результаты:***

1. формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни;

2. развивать навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

3. развивать основные двигательные качеств – силы, выносливости, ловкости и быстроты.

4.дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

5. будут уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

6. будут уметь оказывать помощь своим сверстникам.

***Метапредметные результаты:***

1. будут владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

2. будут уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3. будут уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

4. будут уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

5. будут уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;

6. будут уметь организовать самостоятельные занятия по Киокусинкай, а также, с группой товарищей;

7. будут уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

8. будут уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**II. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной программы «Киокусинкай»**

**2.1 Условия реализации программы**

Специализированный спортивный зал для Киокусинкай соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172- 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
| 2. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 1 |
| 3. | Лапа боксерская | пар | 5 |
| 4. | Макивара | штук | 10 |
| 5. | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 6. | Медицинболы | штук | 10 |
| 7. | Мешок боксерский | штук | 5 |
| 8. | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 9. | Секундомер | штук | 1 |
| 10. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 12. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Защитные накладки на ноги | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Кимоно для каратэ (доги) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Перчатки (шингарды) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Пояс (оби) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Протектор - бандаж для паха | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Протектор на грудь женский | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7. | Шлем для киокусинкай | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

**Кадровое обеспечение**

Данную программу может реализовывать тренер-преподаватель, имеющий высшее педагогическое профессиональное образование, или среднее - профессиональное образование, периодически проходящий курсы повышения квалификации по темам дополнительного образования (физкультурно-спортивной направленности).

**2.2 Методы обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «*Киокусинкай*»**

Обязательные технические требования

**Без КЮ(НП-1)**

|  |  |
| --- | --- |
| ДАТИ | Хайсоку-дати; Мусуби-дати; Хэйко-дати; Фудо-дати; Санчин-дати. |
| УКЕ | Джедан-уке; Сото-уке; Учи-уке; Гедан-барай. |
| ТЭ-ВАДЗЕ | Сейкен-цуки (дзедан, чудан, гедан); аге-учи. |
| ГЕРИ-ВАДЗЕ | Хидза-гери(аге, мае, маваши); кин-гери, Мае-кеаге; Учи-кеаге; Соте-кеаге. |
| КИХОН | Любые комбинации из вышеперечисленных блоков и ударов руками и ногами на месте. |
| КОНДИЦИЯ | Отжимания на кулаках – 20; выпрыгивания – 20; подъем туловища из положения лежа на спине – 20, стойка на руках- 20 секунд. |
| РАСТЯЖКА | Достать головой пол из положения сидя – ноги врозь. |
| КУМИТЭ | 1 бой с противником рангом 10 КЮ, или сдающим на 10 КЮ |

**X КЮ (НП-1, НП-2)**

**Оранжевый пояс**

|  |  |
| --- | --- |
| ДАТИ | Дзенкутсу-дати; Киба-дати. |
| УКЕ | Учи-уке - Гедан-барай. |
| ТЭ-ВАДЗЕ | Тетсуи–учи ( ороши ганмен, коми ками, хизо, йоко), шито-цуки |
| ГЕРИ-ВАДЗЕ | Мае-гери (гедан, чудан, дзедан); Маваши–гери (гедан, чудан, дзедан); Кансетсу-гери |
| КИХОН | Любые комбинации из пройденных блоков и ударов руками и ногами на месте. |
| ИДО КИХОН | Любые комбинации из пройденных блоков и ударов руками и ногами в движении (ура). |
| РЕНРАКУ | Передвижение в боевой стойке (ои-аши, окури-аши, фуми-аши) вперед, назад, развороты |
| БУНКАЙ | Бункай в зенкутцу-дати (тори- атака ударом ои-цуки, уке- уход в зенкутцу-дати с блоком и контрударом гияку-цуки) |
| БО-ДЗЮТЦУ | Поклон с бо, выход в йой-дати, из миги зенкутчу-дати- верхний удар по голове (шомэн-цуки) |
| КОНДИЦИЯ | Отжимания на кулаках – 30; выпрыгивания – 30; подъем туловища из положения лежа на спине – 30; прыжки через партнера вбок-20; подтягивания на перекладине-5; кин-гери с колена- 3 мин;  Мае-тоби-гери- свой рост. |
| КАТА | Тайкуоку соно ичи (ура), сонно ни (ура), сонно сан- знать  Сокуги тайкоку сонно ичи |
| РАСТЯЖКА | Достать головой пол из положения сидя – ноги врозь. |
| КУМИТЭ | 2 боя с противником рангом 10 КЮ, или сдающим на  9 КЮ |

**IX КЮ (НП-2)**

**Оранжевый пояс с синей полосой**

|  |  |
| --- | --- |
| ДАТИ | Кокутсу-дати; Некоаши-дати; Тсуруаши-дати. |
| УКЕ | Моротэ-учи-уке, дзюджи- уке (гедан, дзедан) |
| ТЭ-ВАДЗЕ | Уракен–учи ( шомен, сайи, хизо, йоко) |
| ГЕРИ-ВАДЗЕ | Ороши-какато-гери; Йоко–гери (чудан, дзедан); Уширо-гери |
| КИХОН | Любые комбинации из пройденных блоков и ударов руками и ногами на месте. |
| ИДО КИХОН | Любые комбинации из пройденных блоков и ударов руками и ногами в движении. |
| РЕНРАКУ | Передвижение в боевой стойке (ои-аши, окури-аши, фуми-аши) вперед, назад, развороты с пройденными ударами рук и ног |
| БУНКАЙ | Бункай в зенкутцу-дати ( как для 10 Кю + тори- атака ударом ои-цуки, уке- уход в зенкутцу-дати с блоком ногой и контрударом гияку-цуки) |
| БО-ДЗЮТЦУ | Как для 10 Кю + Выход из ёй- дати в тэй-кокутцу-дати с блоком гедан + переход в миги-зенкутцу-дати с ударом шомэн-цуки + переход в кангетцу-дати с чудан-цуки. |
| КОНДИЦИЯ | Отжимания на кулаках – 40; выпрыгивания – 40; подъем туловища из положения лежа на спине – 40; прыжки через партнера вбок-25; подтягивания на перекладине-7; мае-гери-чудан с колена- 3 мин;  Мае-тоби-гери- свой рост+ 10 см. |
| КАТА | Тайкуоку соно сан (ура), Дзю-дзи ката,  пинан 1 знать, Сокуге тайкуоку соно ни, сан |
| РАСТЯЖКА | Достать головой пол из положения сидя – ноги врозь. |
| КУМИТЭ | 4 боя с противником рангом 9 КЮ, или сдающим на  9 КЮ |

**VIII, VII КЮ (НП-2, ТЭ-1)**

**Синий пояс, синий пояс с желтой полосой.**

|  |  |
| --- | --- |
| ДАТИ | Каке-дати; Моруаши-дати. |
| УКЕ | шотей-уке, Шуто-маваши-уке. |
| ТЭ-ВАДЗЕ | Шуто–учи ( коми, сакотсу, хизо, йоко, учи), шотей-учи, каге-цуки; джун-цуки. |
| ГЕРИ-ВАДЗЕ | Ура-маваши-гери, уширо-маваши-гери. |
| КИХОН | Любые комбинации из пройденных блоков и ударов руками и ногами на месте. |
| ИДО КИХОН | Любые комбинации из пройденных блоков и ударов руками и ногами в движении. |
| РЕНРАКУ | Передвижение в боевой стойке (шаг, подшаг, перешаг) вперед, назад, развороты с пройденными ударами рук и ног |
| БУНКАЙ | Бункай в зенкутцу-дати ( как для 10 Кю + тори- атака ударом ои-цуки, уке- уход в зенкутцу-дати с блоком ногой и контрударом гияку-цуки) |
| БО-ДЗЮТЦУ | Дорожка Осиро-но кон |
| БУНКАЙ | как для 10-9 Кю + бункай ката, сдаваемых на пояс |
| БО-ДЗЮТЦУ | Как для 10-9 Кю + дорожка ката осиро но Кон |
| КОНДИЦИЯ | Отжимания на кулаках – 50(60); выпрыгивания – 50(60); подъем туловища из положения лежа на спине – 50(60); прыжки через партнера вбок- 40(50); подтягивания на перекладине-8(9);  прыжки через пояс- 5 раз;  мае-гери-дзедан с колена- 5 мин (маваши-гери-чудан);  Мае-тоби-гери- свой рост+ 15 см. |
| КАТА | 8 КЮ- Пинан 1 (ура) , пинан 2-знать  7 КЮ- Пинан 2 (ура), дзю но ката 1,  пинан 3- знать. |
| РАСТЯЖКА | Достать грудью пол из положения сидя – ноги врозь. |
| КУМИТЭ | 6 (8) боев с противником рангом не ниже 8 КЮ. |

**VI, V КЮ (ТЭ-1, ТЭ-2)**

**Желтый пояс, Желтый пояс с зеленой полосой**

|  |  |
| --- | --- |
| УКЕ | Хайто-уке; кокен-уке (дзедан, чудан, гедан). |
| ТЭ-ВАДЗЕ | Хайто-учи, кокен-учи, хиджи-ате. |
| ГЕРИ-ВАДЗЕ | Мае-гери + маваши-гери не опуская ноги;  маваши-гери + ороши-какато-гери не опуская ноги. |
| КИХОН | Любые комбинации из пройденных блоков и ударов руками и ногами на месте. |
| ИДО КИХОН | Любые комбинации из пройденных блоков и ударов руками и ногами в движении. |
| РЕНРАКУ | Передвижение в боевой стойке (ои-аши, окури-аши, фуми-аши) вперед, назад, развороты с пройденными ударами рук и ног |
| БУНКАЙ | как для 10-7 Кю + бункай ката, сдаваемых на пояс |
| БО-ДЗЮТЦУ | Как для 10-7 Кю + ката осиро но Кон |
| УРА-ВАДЗА | Освобождение от захвата за грудь, плечо, кисть. |
| КОНДИЦИЯ | Отжимания на кулаках – 60(70); выпрыгивания – 60(70); подъем туловища из положения лежа на спине – 60(70); прыжки через партнера вбок- 50(60); подтягивания на перекладине-9(10);прыжки через пояс- 10 раз; маваши-гери-дзедан с колена- 4(5) мин;  Мае-тоби-гери- свой рост+ 20 см. |
| КАТА | 6 КЮ- Пинан 3 (ура), пинан 4- знать,  5 КЮ- Пинан 4 (ура), Янцу, пинан 5- знать. |
| РАСТЯЖКА | Достать грудью пол из положения сидя – ноги врозь. |
| ЯКУСОКУ КУМИТЭ | Уке Кеаши – блок +контратака. Рука, рука, рука / рука, рука, нога / рук, нога, рука / нога, рука, рука /рука, нога, нога /нога, нога, рука / нога, рука, нога /нога, нога, нога. |
| КУМИТЭ | 8 (10) боев с противником рангом не ниже 7 КЮ. |

**IV, III КЮ (ТЭ-2, ТЭ-3)**

**Зеленый пояс, зеленый пояс с коричневой полосой.**

|  |  |
| --- | --- |
| УКЕ | Как для X-V КЮ |
| ТЭ-ВАДЗЕ | Как для X-V КЮ |
| ГЕРИ-ВАДЗЕ | Как для X-V КЮ |
| КИХОН | Как для X-V КЮ |
| ИДО | Любые комбинации из пройденных блоков и ударов руками и ногами в движении. |
| БУНКАЙ | как для 10-5 Кю + бункай ката, сдаваемых на пояс |
| БО-ДЗЮТЦУ | Как для 10-5 Кю + ката осиро но Кон, Куми бо 1 |
| УРА-ВАДЗА | Освобождение от захвата за грудь, плечо, кисть. |
| КОНДИЦИЯ | Отжимания – 70(80); выпрыгивания – 70(80); подъем туловища из положения лежа на спине – 70(80); прыжки через партнера вбок- 60(70); подтягивания на перекладине-10(12);  прыжки через палку- 8 раз;  маваши-гери-дзедан с Фудо-дати- 6 мин ( 4 КЮ);  мае-кеаге, учи-кеаге, сото-кеаге из зенкутсу-дати-  7 мин. (3 КЮ)Мае-тоби-гери свой рост+ 30 см. |
| КАТА | 4 КЮ- Пинан соно го (ура), Цуки но ката, Санчин но ката (с пробивкой)  3 КЮ- Гекусай дай, Гекусай шо. |
| РАСТЯЖКА | Достать грудью пол из положения сидя – ноги врозь. |
| ЯКУСОКУ КУМИТЭ | Уке Кеаши в Кумитэ но камае. |
| КУМИТЭ | 10 (12) боев с противником рангом не ниже 6 КЮ. |

**II, I КЮ (ТЭ-3, ТЭ-4)**

**Коричневый пояс, коричневый пояс с желтой полосой.**

|  |  |
| --- | --- |
| УКЕ | Как для X-III КЮ |
| ТЭ-ВАДЗЕ | Как для X-III КЮ |
| ГЕРИ-ВАДЗЕ | Как для X-III КЮ |
| КИХОН | Как для X-III КЮ |
| ИДО | Любые комбинации из пройденных блоков и ударов руками и ногами в движении. |
| БУНКАЙ | как для 10-3 Кю + бункай ката, сдаваемых на пояс |
| БО-ДЗЮТЦУ | Как для 10-3 Кю + ката осиро но Кон + ката сюси но Кон (знать) |
| УРА-ВАДЗА | Освобождение от захвата за грудь, плечо, кисть, блок с болевым приемом против атаки рукой ои-цуки. |
| КОНДИЦИЯ | Отжимания – 90(100); выпрыгивания – 90(100); подъем туловища из положения лежа на спине – 70(80); прыжки через партнера вбок- 60(70); подтягивания на перекладине-12(15);  прыжки через палку- 10 раз;  Мае-тоби-гери свой рост+ 30 см. |
| КАТА | 2 КЮ-; Сайфа, Найфанчин шодан, Найфанчин нидан-знать.  1 КЮ- Тэншо, найфанчин нидан, Басай. |
| РАСТЯЖКА | Достать грудью пол из положения сидя – ноги врозь. |
| ЯКУСОКУ КУМИТЭ | Уке Кеаши в Кумитэ но камае. |
| КУМИТЭ | 14 (18) боев с противником рангом не ниже 3 КЮ. |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы стартового уровня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Ката | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,5 с) | Бег на 30 м (не более 6,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 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 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 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 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Категория | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,2 с) | Бег на 30 м (не более 6,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 13 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 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 5 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Ката | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 13 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 12 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Категория | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 12 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Стартовый уровень | | Базовый уровень | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 9 | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 2-3 | 3-4 | 3-5 | 4-7 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 468 | 728 |
| Общее количество тренировок в год | 104-156 | 156-208 | 156-260 | 208-364 |

**Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

4.1. Результатом реализации Программы является:

4.1.1. На стартовом уровне подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта киокусинкай.

4.1.2. На базовом уровне (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта киокусинкай;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**2.3 Методические материалы**

Киокусинкай является системой целостной, универсальной и постоянно развивающейся. Оно базируется на философских воззрениях и этических принципах, которые и в современном мире сохраняют свою ценность, позволяя воспринимать карате не просто как систему самозащиты или вид спорта, но как стиль жизни. Этот стиль карате может практиковаться людьми любого возраста и пола, а также любого уровня физической подготовки.

В  процессе обучения двигательным действиям ставится за­дача научить управлять своими действиями, т. е. регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплиту­ду, направление движения. Весь процесс обучения включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частны­ми задачами, так и особенностями методики.

1. *Стартовый уровень.*

Цель — сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи:

а) сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения;

б) создать двигательные представления по основным опор­ным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих  
упражнений или структурных элементов изучаемого действия;

в) добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения);

г) предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представ­ления о технике у учеников формируются в результате объяс­нения технического действия преподавателем, восприятия по­казываемых движений, просмотра наглядных пособий, анали­за собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентиро­вочную основу, без которой невозможно освоение техники дей­ствия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой тех­ники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводя­щие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движе­ний.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техни­ки. Если же ведущее звено существенно зависит от подготови­тельных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичны следующие двигательные ошибки: а) лиш­ние движения; б) движения, искаженные по амплитуде и направ­лению, в) нарушение ритма двигательного действия; г) закрепощенность движения. Причинами их могут быть: недостаточ­но ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координа­ционных способностей, точности и других двигательных ка­честв; влияние конкурирующих навыков; боязнь, невниматель­ность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающих­ся, состояние утомления и др.

Для исправления ошибок необходимо показать правильное выполнение и предоставить ученику дополнительные попыт­ки, чтобы овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим уп­ражнениям, использовать коррегирующие (в частности, кон­трастные) задания.

Продолжительность этапа начального разучивания двига­тельного действия зависит: 1) от степени сложности техники изучаемого действия; 2) уровня подготовленности занимаю­щихся; 3) их индивидуальных особенностей; 4) возможности ис­пользовать положительный эффект переноса навыков.

2. *Базовый уровень.*

Цель — сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи:

а) уточнить действие во всех основных спорных точках как в основе, так и в деталях техники;

б) добиться целостного выполнения двигательного дей­ствия на основе сознательного контроля пространственных,  
временных и динамических характеристик техники;

в) устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее ос­новном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т. е. одновре­менно. Эффективность обучения на этом этапе во многом за­висит от правильного и оптимального подбора методов, при­емов и средств обучения. Используя метод целостного испол­нения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощу­щений правильного исполнения деталей техники. Метод сло­весного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход по­зволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

**Подготовительная часть**(20 % времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнении

**Основная часть**(70 % времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем — силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

**Заключительная часть**(10 % времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Обязательное условие занятий с юными каратистами — всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности.

* 1. **Список использованной литературы**

***Нормативные документы:***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/>

2. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>

3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)<http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/>

4. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" <https://base.garant.ru/70608812/>

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019г № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72120340/>

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" <https://base.garant.ru/70731954/>

7.Локальные нормативные акты МУ ДО «МЦРФКиС <http://mcrfkis.ru/index.php/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizatsii/dokumenty>

***Литература для педагога использованная при составлении программы:***

1. Степанов С.В. – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры и спорта, мастер спорта. г. Екатеринбург, Головихин Е. В – кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса. г. Ульяновск. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием). Кафедра спортивных видов единоборств, ИФКССиТ, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ

2. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.

3. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.

4. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И. Аксёнов, 2007

5. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.

6. Мацуи Шокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.

7. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997 г.

8. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. /серия «Мастера боевых искусств».-Ростов н/Д: «Феникс», 2003

9. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с

10. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев на примере рукопашного боя [Текст] /: Автореф. дис…. канд.пед. наук (13.00.04) / Астахов Сергей Александрович. - М., ВНИИФК, 2002 – 23с.

11. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

12. Бурцев, Г.А. Основы ведения рукопашного боя [Текст] / Г.А. Бурцев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 166 с.

13. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика [Текст] / А.Н Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 95 с.

14. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23с.

15. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

16. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37-38

17. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова.- Челябинск, 2005.

18. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г

19. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзётацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.