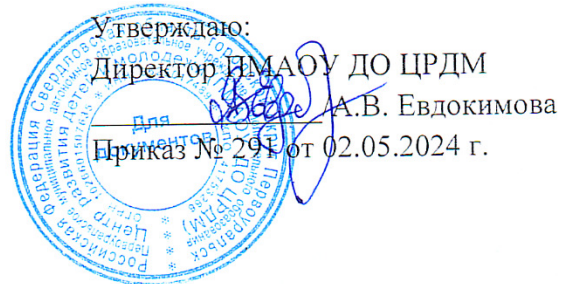


Управление образования городского округа Первоуральск
Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр развития детей и молодежи

Принято на заседании
педагогического совета
ПМАОУ ДО ЦРДМ
Протокол № 5 от 23.04.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Киокушинкай-СБ»

Возраст обучающихся: 6 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Кутявин Дмитрий Владимирович,
педагог дополнительного образования,
Колодюк Наталья Александровна, методист

ГО Первоуральск

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокушинкай-СБ» (далее Программа) по своей направленности **является физкультурно-спортивной**, так как направлена на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

По форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокушинкай-СБ» является комплексной и включает в себя 2 модуля:

- «Киокушинкай-С» - стартовый – первый год обучения;
- «Киокушинкай-Б» - базовый – второй-третий годы обучения.

Уровень освоения программы – содержание и материал программы обучения имеет базовый уровень сложности, то есть программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, среднюю сложность предлагаемого для освоения материала.

Программа реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

Основными задачами программы данного уровня являются: продолжение знакомства с предметом, формирование устойчивого интереса к данной деятельности, закрепление знаний и опыта деятельности по общеразвивающей программе, приобретение опыта выступлений на соревнованиях, спортивных мероприятиях.

Реализация учебно-тематического плана в основном носит практический характер. Педагог оставляет за собой право перегруппировки и коррекции учебно-тематического плана в зависимости от степени подготовленности обучающихся.

Реализация образовательной Программы идет «нелинейно».

В процессе разработки содержания настоящей Программы использованы нормативные-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в последней редакции);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

4. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21) (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296);
7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
9. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (зарегистрирован в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
10. Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
12. Приказ Минспорта России от 02.12.2022 N 1122 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Киокушин" (с изменениями на 05.03.2024), (зарегистрирован в Минюсте России 20.12.2022 N 71701);

13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с сертификатом»;

15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104-Д «Об утверждении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

16. Устав Первоуральского муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центр развития детей и молодежи.

17. Положение о разработке, утверждении и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Первоуральском муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования Центр развития детей и молодежи.

18. Положение о правилах приема, зачисления, перевода и восстановления ПМАОУ ДО ЦРДМ.

Боевые единоборства в любые времена интересовали человека. В войну и в мирное время ценилось искусство защиты и нападения без оружия. Кто не хотел бы чувствовать себя уверенным, способным постоять за себя, дать должный отпор даже более сильному противнику.

Регулярно занимаясь каким-либо видом борьбы, человек развивается физически и духовно, крепнет и закаляется его организм, все совершеннее становится техника нападения и обороны.

Киокушинкай (каратэ-до) – это боевое искусство, философская концепция и образ жизни. В наше время оно рассматривается как практический способ самозащиты, вид спорта, философия.

Но каратэ - это не только искусство защиты и нападения. В первую очередь, "каратэ-до" – это система упражнений, в которых каратист совершенствует все свойства тела, такие как гибкость, прыгучесть, равновесие, обучаясь двигаться вперед и назад, влево и вправо, вверх и вниз свободно и универсально" (Масатоши Накаяма).

Физическое развитие, которое дают занятия киокушинкай в разном возрасте имеет различную направленность, но всегда сводится к укреплению здоровья, закаливанию, совершенствованию физических качеств. Одной из наиболее удивительных черт киокушинкай является то, что им может заниматься любой, молодой и пожилой, сильный и слабый, мужчина и женщина.

При систематических занятиях создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Актуальность и практическая значимость. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются вследствие удовлетворения потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время детский, подростковый спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, чтобы оказать содействие формированию у подрастающего поколения новых компетенций, необходимых в современном обществе. Обеспечить динамическое развитие личности ребенка, его нравственное становление, формирование целостного восприятия мира, людей и самого себя, развитие духовных, коммуникативных и физических способностей ребенка. Формирование активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

Новизна. Особенностью данной программы является то, что она разработана не для специализированных спортивных секций. Программа дает возможность прикоснуться к

таинственному миру традиционного каратэ-до любому желающему вне зависимости от первоначальных физических данных и половой принадлежности (нужен только медицинский допуск). Этим и обоснованно то, что программа рассчитана на 3 года, за это время у детей формируются основные двигательные навыки, они становятся сильнее физически, укрепляются их морально-волевые качества.

За 3 года ребенок определяется, хочет ли он дальше связать свою жизнь с каратэ и посвятить себя спорту высоких достижений или выберет другое спортивное направление, имея для этого хорошую физическую и морально-волевую базу.

Отличительной особенностью данной Программы также является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, отсутствующих на занятии по уважительной причине и при выезде части коллектива на соревнования.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте с 6 до 15 лет.

При зачислении в группу, необходимо предоставить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике.

Возрастные особенности обучающихся.

Старший дошкольный возраст 6 лет.

В возрасте 6 лет наряду с произвольностью психических процессов у детей идет активное формирование восприятия, воображения, памяти, эмоциональной сферы. Занятия способствуют совершенствованию сенсорной сферы ребенка (зрения, тактильной чувствительности, выработки точных движений, развития пространственной ориентации). На первом этапе обучения происходит накопление опыта, определенных знаний и умений, развивается мыслительная деятельность мозга, а затем использует этот опыт для развития и формирования физических способностей у детей. Приобретенные навыки можно показать другим, получить одобрение. Благодаря этому дети чувствуют себя созидателями, испытывают гордость по поводу своих достижений.

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования. В настоящее время в нашей стране он охватывает период с 7 до 10 лет.

Главной чертой этого возрастного периода является смена ведущей деятельности, переход от игры к систематическому, социально организованному учению.

Смена ведущей деятельности – не одномоментный переход, а процесс, занимающий у разных детей различное время. Поэтому на протяжении всего младшего школьного возраста игровая деятельность во всех её разновидностях продолжает оставаться преобладающей в организации занятий, установлении формирования соревновательного духа. Эмоционально младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен, чем дошкольник. Он уже может в достаточной степени управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать. В этом возрасте ребёнок приобретает опыт коллективной жизни, для него существенно возрастает значимость межличностных и деловых отношений.

Подростковый возраст – 11-12, 13-15 лет. Школьная жизнь современных подростков продолжается в большинстве случаев не только в стенах тех же образовательных учреждений, где обучаются младшие школьники, но и в большинстве вне ее. Отношения подростка к миру принципиально иные. Подросток начинает проявлять взрослость, то есть готовность к взрослой жизни, выражающуюся в возросшей самостоятельности и ответственности. Этому возрасту свойственно субъективное переживание, чувство взрослости: потребность равноправия, уважения и самостоятельности, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворение этой потребности обостряет негативные черты кризисного периода. Очень важно, что в круг значимых людей для подростка входят преимущественно его сверстники, самоопределяющиеся и рискующие вместе с ним.

Уже в начале подросткового возраста общение со сверстниками определяется как самостоятельная сфера жизни, критически осмыслиются нормы этого общения. Подросток выделяет эталон взрослости (взрослых отношений) и смотрит на себя через этот эталон.

Особое место в жизни ребят в этих периодах занимает педагог. В этом возрасте он - образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции ученика, и мотивация учебной деятельности, и самооценка ребёнка. Поэтому ведущей педагогической технологией в каратэ является личностно-ориентированная, что соответствует учению каратэ киокушинкай.

Программа построена с учётом половозрастных, психофизических и индивидуально-психологических особенностей.

Возрастные особенности обязывают правильно решать вопросы отбора, т.к. возрастные психофизиологические возможности младших школьников и подростков

имеют существенные различия, а формы, методы преподавания и содержание обучения для каждого возраста будут различны, группы формируются с учетом половозрастных особенностей детей, состав групп может быть различным по половым и возрастным признакам.

Учет возрастных и индивидуально-психологических особенностей является органической частью педагогического процесса, он помогает вовлечь всех детей в активную деятельность по овладению программным материалом. Опираясь на него, преподаватели регламентируют учебную нагрузку, учитывается способ подачи материала и сложность составления зачётных и контрольных занятий.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Занятия постепенно усложняются. Постоянно идет процесс закрепления усвоенного ранее материала.

С развитием индивидуальности ребенка от младшего к старшему возрасту постепенно усложняются задачи, стоящие перед обучающимися, формируются новые умения и навыки.

Возраст занимающихся:

Группы формируются по возрасту – 6-8 лет, 8-11 лет, 11-15 лет, в отдельных случаях педагог имеет право распределить группы в зависимости от уровня подготовки обучающихся.

Количество детей в группе:

1 год обучения 15-20 человек;

2 год обучения 12-16 человек;

3 год обучения – 10-12 человек.

Состав групп: группы могут быть как разновозрастные, так и одновозрастные, со сменным составом.

Разновозрастная наполняемость в группах обогащает социальный опыт ребенка и создает условия для его личностного и социального развития.

Складывающиеся привычки общения детей разных возрастов способствуют развитию контактности и коммуникабельности ребенка, обеспечивают формирование социальной ответственности, способности чувствовать и понимать других. **При комплектовании групп учитывается, сменность занятий в школах.**

Условия набора.

Основной набор в группы проходит в начале учебного года. В январе возможен дополнительный набор обучающихся взамен выбывших из-за болезни или по другим причинам.

В группы 1-го года обучения принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 6-летнего возраста.

В группы 2-го года обучения зачисляются обучающиеся: успешно окончившие 1-й год обучения по Программе, по другим программам спортивной направленности выполняющие спортивные нормативы.

В группы 3-го года обучения зачисляются обучающиеся: успешно окончившие 2-й год обучения по Программе, по другим программам спортивной направленности и выполняющие спортивные нормативы.

Основанием для отказа в приеме, может стать наличие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Режим занятий.

Для групп детей 6-8 лет:

Продолжительность одного академического часа – 35-45 минут.

1 год обучения - 35 минут, 2 год обучения – 40 минут, 3 год – 45 минут.

Перерыв между занятиями для отдыха и проветривания помещения – 10 минут.

Для групп 8-11 лет, 11-15 лет

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

1 год обучения:

Общее количество часов в неделю - 3 часа

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу.

2 и 3 год обучения:

Общее количество часов в неделю - 6 часа

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

Объем программы – 540 часов.

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения: 108 часа.

2 год обучения: 216 часов.

3 год обучения – 216 часов.

При дистанционном обучении- занятия проводятся в зависимости от учебного плана.

Продолжительность занятия 30 минут с перерывами 10 минут.

Первые 30 минут из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме (в индивидуальной работе и онлайн консультировании).

В рамках онлайн занятий посредством платформ: ИКОП «Сферум», ЯндексТелемост педагог представляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

Форма обучения – Групповая, индивидуально-групповая. Очная.

Обучение проводится в форме групповых занятий по общей программе, однако это не исключает необходимости индивидуального подхода к обучающимся.

Виды занятий:

- беседы;
- практические занятия: тренировки групповые, тренировки индивидуальные;
- соревнования;
- показательные выступления;
- открытые занятия;
- -мастер-классы.

Формы подведения итогов:

- беседа;
- мастер-класс;
- открытое занятие;
- практическое занятие;
- соревнования;
- показательные выступления;
- анализ статистики;
- обратная связь с педагогом;
- аттестация на пояса-разряды кю.

2 раза в год проходит аттестация занимающихся на знание теории и практики. Аттестация проходит по разделам: кихон, ката, кумитэ, ОФП, знание теории.

Кроме изучения аттестационного материала обучающиеся изучают бросковую технику и основные акробатические приемы. А также ведется подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям по киокушинкай на районном, городском и общероссийском уровнях.

Программой предусмотрена работа с родителями обучающихся, которая направлена на их активное участие в жизни объединения, а значит, в жизни своего ребёнка, что приобретает в условиях современного социума большую актуальность. Проводятся родительские собрания, совместные мероприятия, открытые занятия, совместные поездки на соревнования.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель Программы: физическое развитие личности, ориентированной на ведение здорового образа жизни, ее формирование в системе нравственных ценностей, через освоение базовых техник, правил и традиций боевого искусства киокушинкай (каратэ).

Для достижения поставленной цели ставятся следующие задачи:

Образовательные:

- ознакомление с правилами и традициями Киокушинкай и других видов единоборств;
- изучение базовой техники каратэ (кихон, ката) на 10-9-8-7-6-5-4-3 кю;
- развитие общей физической подготовки;
- обучение навыкам самообороны на базе каратэ;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Развивающие:

- развитие памяти, восприятия, внимания, быстроты мышления;
- формирование навыков взаимодействия в команде, правильного поведения в обществе;
- выявление личных интересов обучающихся, определение способов совместного преодоления трудностей;
- развитие основных физических данных (реакции, скорости, силы, выносливости);

Воспитательные:

- воспитание уважения к старшим, чувства товарищества, ответственности за полученные навыки, участие в общественной жизни коллектива;
- формирование сильного характера, организованности, целеустремлённости, воли к победе, отстаивание личных и командных интересов;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающие наличие вредных привычек, способных нанести вред здоровью.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокушинкай-СБ» у обучающихся предполагается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты связаны с решением воспитательных и оздоровительных задач программы. При реализации программы показателями выполнения этих задач являются:

- соответствие поведения обучающегося требованиям кодекса характера спортсмена,

- формирование целеустремленности в достижении поставленной цели;
- проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом через занятия каратэ;
- проявление в поведении и поступках моральных ценностей: уважения, ответственности, внимательности, честности, трудолюбия, справедливости, гражданской позиции;
- формирование самостоятельности, дисциплинированности, волевой сферы;
- формирование у ребенка привычки следовать правилам здорового образа жизни.

Метапредметные результаты связаны с выполнением общих учебных задач по формированию универсальных учебных действий. При реализации программы основными показателями выполнения этих задач являются:

- формирование умений планировать тренировочную работу, сотрудничать при решении учебных задач, осуществлять самоконтроль и самоанализ учебной деятельности;
- умение вести познавательную деятельность, критически (аргументированно) осмысливать учебный-тренировочный материал, рефлексировать прошедшее занятие, соревнование;
- формирование умений слушать и вести конструктивный диалог с педагогом, активно и этично общаться с разными людьми;
- формирование двигательных навыков для соревновательной и практической деятельности;
- формирование навыков противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям.

Предметные результаты связаны с выполнением обучающих и развивающих задач программы и сгруппированы по уровням подготовки обучающихся:

- развитие мотивации в достижении высоких спортивных результатов;
- освоение различных техник ударов, блоков и движений;
- повышение общей физической выносливости, силы, гибкости и скорости;
- развитие умения анализировать противника, выбирать оптимальную стратегию ведения боя и применять различные тактические приемы;
- приобретение знаний о спортивных правилах, принципах честной игры и уважении к соперникам;
- умение понимать и применять теорию к практике, знание истории киокушинкай и философии боевых искусств.

1. 4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

1 год обучения программа «Киокушинкай»

(Киокушинкай –С)

Цель: изучение и отработка базовых технических и тактических элементов начинающих спортсменов.

Задачи:

Образовательные:

- изучение базовых элементов техники каратэ-до;
- знакомство с историей возникновения киокушинкай и начальными теоретическими знаниями;
- знакомство с основами тактики ведения боя;
- усвоение практических основ каратэ-до и здорового образа жизни, овладение необходимыми теоретическими знаниями;
- подготовка к успешному прохождению экзаменов на 9 и 8 кю (белый и желтый пояса);
- подготовка к участию в соревнованиях клубного и городского уровней; - взаимодействие тренера-преподавателя с семьей.

Развивающие:

- соблюдение норм и правил безопасности;
- умение применять знания в новых ситуациях.

Воспитательные:

- формировать мотивации к спортивной и познавательной деятельности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям каратэ.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знакомы с правилами здорового образа жизни;
- имеют представление о правилах и технике каратэ Киокусинкай;
- знают историю возникновения каратэ-до.

Метапредметные

- стараются соблюдать нормы и правила безопасности.

Личностные

- проявляют личностную активность и заинтересованность в освоении физических упражнений и здорового образа жизни;
- сохраняют устойчивый интерес к занятиям каратэ Киокусинкай.

Учебно-тематический план занятий 1 год обучения

№	ТЕМА	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Устный опрос.
2.	История возникновения и становления каратэ	1	1	-	Собеседование
3.	Спортивная терминология	1	1	-	Викторина. Тест
4.	Общая физическая подготовка	18	1	17	Контрольно- измерительные тесты. Турнир
5.	Специальная физическая подготовка	30	3	27	Аттестация на пояса, соревнования
6.	Кихон (технический комплекс)	14	2	12	Аттестация на пояса, соревнования
7.	Ката (установочное упражнение)	14	2	12	Аттестация на пояса, соревнования
8.	Кумитэ (поединок)	10	2	8	Аттестация на пояса, соревнования
9	Бункай	10	2	8	Аттестация на пояса
10.	Участие в соревнованиях	2	-	2	соревнования
11	Закрепление пройденного материала	5	1	4	Визуальный контроль
12.	Итоговое занятие	2	-	2	Аттестация на пояса
	Итого:	108	16	92	

Содержание занятий 1 год обучения.

Тема 1. Вводное занятие

ТЕОРИЯ: Техника безопасности на занятиях по каратэ, правила гигиены

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ -до.

ТЕОРИЯ: Термин киокушинкай. История возникновения

Тема 3. Спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Терминология киокушинкай.

Тема 4. Общая физическая подготовка

ТЕОРИЯ: Упражнения на гибкости, координации движения, выносливость. Способность к равновесию, ориентированию в пространстве и перестроению двигательной деятельности.

Физическое качество быстроты.

ПРАКТИКА: упражнения на разные группы мышц и с разной интенсивностью, скоростью, продолжительностью с собственным весом, с отягощением, с партнером в зависимости от того, какие качества развиваем.

Тема 5. Специальная физическая подготовка

ТЕОРИЯ: Гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов. Общеразвивающие, специальные упражнения. Стойка (дати).

Атакующие действия руками (цуки), (учи). Удары ногами (гери).

Отличается Киокушинкай от других видов единоборств.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей; бег по кругу; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

Отработка стоек: мусиби дати, йой дати, дзенкутцу дати, кокутцу дати, кибя дати; следующие блоки и удары: аге уке, сото уке, гедан барай уке, уке уке, шуто уке, ой цуки, мае гери, йоко гери кейаге.

Тема 6. Кихон

ТЕОРИЯ: Техника выполнения разряда (кю). Кихон (базовая техника) - азы каратэ-до.

ПРАКТИКА: Соединение блоков и ударов со стойками при передвижении вперед. Отработка блоков и ударов руками на 2 счета.

Тема 7. Ката

ТЕОРИЯ: Ката - поединок с несколькими противниками. Система круговой обороны. Основные положения Ката.

ПРАКТИКА: Тайкиеку шодан (первое ученическое ката), Тайкиеку нидан (второе ученическое ката), Хейан шодан (первое базовое ката)

Тема 8. Кумитэ

ТЕОРИЯ: Кумитэ правильное и своевременное выполнение технических приемов.

ПРАКТИКА: Использование основных приемов.

Отработка Гохон кумитэ (кумитэ на 5 шагов)

Тема 9 Бункай.

ТЕОРИЯ: Изучение традиционных комплексов

ПРАКТИКА: Бункай Тайкиеку шодан, Тайкиеку нидан, Хейан шодан.

Тема 10. Участие в соревнованиях.

ПРАКТИКА: участие в соревнованиях разного уровня в дисциплинах: ката индивидуальное, ката командное, кумитэ, эн-бу, кихон кумитэ, кихон иппон кумитэ.

Тема 11. Закрепление пройденного материала

ПРАКТИКА: По результатам итогового занятия проводится разбор ошибок, а затем работа над их исправлением, закрепляются навыки, наработанные за время учебного года.

Тема 12. Итоговое занятие

ПРАКТИКА: В конце каждого полугодия проводится квалификационный экзамен на пояс

(кю). Экзамен на белый (9 кю) и желтый (8 кю) пояса.

2 год обучения программа «Киокушинкай»

(Киокушинкай-Б)

Цель: повышение качества технических и тактических элементов.

Задачи:

Образовательные:

- усвоение практических основ каратэ, овладение необходимыми теоретическими знаниями

- подготовка к успешному прохождению экзаменов на 7 и 6 кю (оранжевый и зеленый пояса);

- подготовка к участию в соревнованиях городского и Российского уровней.

Развивающие:

- формирование у детей устойчивого интереса к физическим упражнениям;

- выявление личных интересов обучающихся, определение способов совместного преодоления трудностей.

Воспитательные:

- формирование сильного характера, организованности, целеустремлённости, воли к победе, отстаивание личных и командных интересов.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся знают:

- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;
- историю возникновения каратэ-до;
- необходимые для уровня 7 и 6 кю элементы кихон, ката и кумитэ;
- тактику ведения поединка
- о положительном влиянии занятий спортом на здоровье человека;

Обучающиеся умеют:

- выполнять ОРУ;
- выполнять гимнастические элементы («колесо» на 1й руке, «рандат», стойку на руках у стены);
- выполнять кихон на 6 кю (зеленый пояс)
- выполнять ката на 6 кю (зеленый пояс)
- выполнять кумитэ на 6 кю (зеленый пояс);
- выполнять нормативы по физическим нагрузкам для своего возраста и пояса.

Метапредметные результаты

- обучающиеся соотносят свои действия с планируемыми результатами.

Личностные:

- формируется воля к победе;
- обучающийся имеет навык работы в команде;
- формируется внутренние позиции обучающегося.

Учебно-тематический план занятий 2 год обучения

№	ТЕМА	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Устный опрос
2	История развития каратэ-до	1	1	-	Кроссворд
3	Спортивная терминология	1	1	-	Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	20	1	19	Контрольно-измерительные тесты
5	Специальная физическая подготовка	40	3	37	Аттестация на пояса, соревнования
6	Кихон (технический комплекс)	41	3	38	Аттестация на пояса, соревнования
7	Ката (установочное упражнение)	41	3	38	Аттестация на пояса, соревнования
8	Кумитэ (поединок)	42	3	39	Аттестация на пояса, соревнования
9	Бункай	15	3	12	Аттестация на пояса
10	Участие в соревнованиях	2	-	2	соревнования
11	Закрепление пройденного материала	10	2	8	Визуальный контроль
12	Итоговое занятие	2	-	2	Аттестация на пояса
	Итого:	216	21	195	

Содержание занятий 2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

ТЕОРИЯ: Техника безопасности на занятиях по каратэ-до, правила гигиены

Тема 2. История развития каратэ-до.

ТЕОРИЯ: история развития и распространения каратэ-до по миру.

Тема 3. Спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Терминология киокушинкай.

Тема 4. Общая физическая подготовка

ТЕОРИЯ: Упражнения на гибкости, координации движения, выносливость. Способность к равновесию, ориентированию в пространстве и перестроению двигательной деятельности.

Физическое качество быстроты.

ПРАКТИКА: выполняются различные упражнения на разные группы мышц и с разной интенсивностью, скоростью, продолжительностью с собственным весом, с отягощением, с партнером в зависимости от того, какие качества развиваем.

Тема 5. Специальная физическая подготовка

ТЕОРИЯ: Гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов. Общеразвивающие, специальные упражнения. Стойка (дати).

Атакующие действия руками (цуки), (учи). Удары ногами (гери).

Отличается Киокушинкай от других видов единоборств.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей; бег по кругу; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувьрки вперед и назад.

Отработка стоек: мусиби дати, йой дати, дзенкутцу дати, кокутцу дати, кибя дати; следующие блоки и удары: аге уке, сото уке, гедан барай уке, уче уке, шуто уке, ой цуки, мае гери, йоко гери кейаге.

Тема 6. Кихон

ТЕОРИЯ: Техника выполнения разряда (кю). Кихон (базовая техника) - азы каратэ-до.

ПРАКТИКА: Соединение блоков и ударов со стойками при передвижении вперед. Отработка блоков и ударов руками на 2 или 3 счета. Комбинаторика, блоки и удары – два и более элемента.

Тема 7. Ката

ТЕОРИЯ: Ката - поединок с несколькими противниками. Система круговой обороны. Основные положения Ката.

ПРАКТИКА: Тайкиеку шодан (первое ученическое ката), Тайкиеку нидан (второе ученическое ката), Хейан шодан (первое базовое ката)

Хейан сандан (третье базовое ката)

Тема 8. Кумитэ

ТЕОРИЯ: Кумитэ правильное и своевременное выполнение технических приемов.

ПРАКТИКА: Использование основных приемов.

Отработка Гохон кумитэ (кумитэ на 5 шагов)

3 разных атаки в разные уровни, 3 разных блока.

Тема 9. Бункай.

ТЕОРИЯ: Изучение традиционных комплексов

ПРАКТИКА: Бункай Тайкиеку шодан, Тайкиеку нидан, Хейан шодан.

Тема 10. Участие в соревнованиях.

ПРАКТИКА: участие в соревнованиях разного уровня в дисциплинах: ката индивидуальное, ката командное, кумитэ, эн-бу, кихон кумитэ, кихон иппон кумитэ.

Тема 11. Закрепление пройденного материала

ПРАКТИКА: По результатам итогового занятия проводится разбор ошибок, а затем работа над их исправлением, закрепляются навыки, наработанные за время учебного года.

Тема 12. Итоговое занятие

ПРАКТИКА: В конце каждого полугодия проводится квалификационный экзамен на пояс (кю).

Обучающиеся сдают экзамен на оранжевый (7кю) и зеленый (6кю) пояса.

Экзамен состоит из нескольких этапов: кихон, ката, кумитэ, физическая подготовка, гибкость, теоретические знания.

3 год обучения программа «Киокушинкай» (Киокушинкай-Б)

Цель: повышение качества технических и тактических элементов, умение применять их на практике.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование практических навыков каратэ-до, расширение теоретических знаний

- усложнение условий для применения практических навыков

- закрепление у детей устойчивого интереса к физическим упражнениям; - подготовка к успешному прохождению экзамена на 5 кю (светло-синий пояс); - подготовка к участию в соревнованиях городского и Российского уровней.

Развивающие:

- ставить цель обучения, определять наиболее эффективные пути достижения результатов;

- учиться давать оценку своим действиям.

- Воспитательные:

- воспитание ответственного отношения к своему здоровью;

- формирование сильного характера, организованности, целеустремлённости, воли к победе, отстаивание личных и командных интересов.

Ожидаемые результаты

Обучающие:

Обучающиеся знают:

- технику безопасности при занятиях в спортзале;

- спортивную терминологию;

- историю развития каратэ-до;

- необходимые для уровня 5 кю элементы кихон, ката и кумитэ;

- тактику ведения поединка

- о положительном влиянии занятий спортом на здоровье человека.

Обучающиеся умеют:

- применять технические элементы в условиях поединка;

- выполнять акробатические элементы (кувырок через плечо вперед и назад, кувырок через плечо со страховкой и др.);

- выполнять кихон на 5 кю (синий пояс)

- выполнять ката на 5 кю (синий пояс)
- выполнять кумитэ на 5 кю (синий пояс)
- выполнять бункай (практическое применение) технических элементов;
- выполнять нормативы по физическим нагрузкам для своего возраста и пояса.

Личностные результаты

- понимают ценности здорового и безопасного образа жизни
- формируется уважение к другому человеку;
- умеют работать в команде.

Метапредметные результаты

- умеют самостоятельно определять свои цели и планировать пути их достижения - осознают важность саморазвития и роста

Учебно-тематический план занятий 3 год обучения

№	ТЕМА	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2	История развития каратэ-до	1	1	-	Устный опрос
3	Спортивная терминология	1	1	-	Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	20	1	19	Контрольно-измерительные тесты.
5	Специальная физическая подготовка	40	3	37	Аттестация на пояса, соревнования
6	Кихон (технический комплекс)	41	3	38	Аттестация на пояса, соревнования
7	Ката (установочное упражнение)	41	3	38	Аттестация на пояса, соревнования
8	Кумитэ (поединок)	42	3	39	Аттестация на пояса, соревнования
9	Бункай	15	3	12	Аттестация на пояса
10	Участие в соревнованиях	2	-	2	соревнования
11	Закрепление пройденного материала	10	2	8	Визуальный контроль
12	Итоговое занятие	2	-	2	Аттестация на пояса
	Итого:	216	21	195	

Содержание занятий 3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

ТЕОРИЯ: Техника безопасности на занятиях по каратэ-до, правила гигиены

Тема 2. История развития каратэ-до в России.

ТЕОРИЯ: История развития каратэ-до в России. Официальный вид спорта.

Тема 3. Спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Терминология киокушинкай.

Тема 4. Общая физическая подготовка

ТЕОРИЯ: Упражнения на гибкости, координации движения, выносливость. Способность к равновесию, ориентированию в пространстве и перестроению двигательной деятельности.

Физическое качество быстроты.

ПРАКТИКА: упражнения на разные группы мышц и с разной интенсивностью, скоростью, продолжительностью с собственным весом, с отягощением, с партнером в зависимости от того, какие качества развиваем.

Тема 5. Специальная физическая подготовка

ТЕОРИЯ: Гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов. Общеразвивающие, специальные упражнения. Стойка (дати).

Атакующие действия руками (цуки), (учи). Удары ногами (гери).

Отличается Киокушинкай от других видов единоборств.

ПРАКТИКА: Закрепление и отработка новых навыков.

Кувырок через плечо из положения стоя, колесо на одной руке, рандат. Стойки, блоки, удары: фудо дачи, эмпи учи, нукитэ, аше мае гери, уширо гери

Тема 6. Кихон

ТЕОРИЯ: Техника выполнения разряда (кю). Кихон (базовая техника) - азы каратэ-до.

ПРАКТИКА: Соединение блоков и ударов со стойками и использование их в передвижении вперед. Выполнение связок на один счет: сильно и резко.

Тема 7. Ката

ТЕОРИЯ: Ката - поединок с несколькими противниками. Система круговой обороны Основные положения Ката.

ПРАКТИКА: Хейаны с 1 по 5

Тема 8. Кумитэ

ТЕОРИЯ: Кумитэ правильное и своевременное выполнение технических приемов.

ПРАКТИКА: Использование основных приемов.

Отработка Гохон кумитэ.

Тема 9. Бункай.

ТЕОРИЯ: Изучение традиционных комплексов

ПРАКТИКА: Бункай Хейанов 1-4.

Тема 10. Участие в соревнованиях.

ПРАКТИКА: на протяжении всего учебного года дети принимают участие в соревнованиях разного уровня в таких дисциплинах как: ката индивидуальное, ката командное, кумитэ, эн-бу, кихон кумитэ, кихон иппон кумитэ.

Тема 11. Закрепление пройденного материала

ПРАКТИКА: По результатам итогового занятия проводится разбор ошибок, а затем работа над их исправлением, закрепляются навыки, наработанные за время учебного года.

Тема 12. Итоговое занятие

ПРАКТИКА: в конце каждого полугодия проводится квалификационный экзамен на пояса (кю).

Экзамен на синий пояс 5кю.

Экзамен состоит из нескольких этапов: кихон, ката, кумитэ, физическая подготовка, гибкость, теоретические знания

Организационно-педагогические условия.

Календарный учебный график.

п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2, 3 год обучения
1	Количество учебных недель	36	
2	Количество учебных дней	108	72
3	Количество часов в неделю	3	6
4	Количество занятий в неделю	3 по 1 часу	3 по 2 часа
5	Количество часов в год	108	216
8	Неделя в I полугодии	15	
9	Неделя во II полугодии	21	
10	Начало занятий	15 сентября	
11	Выходные, праздничные дни, каникулы	04.11, новогодняя неделя (по официальному календарю), 23.02, 08.03, 01.05, 09.05.	
12	Окончание учебного года	31 мая	

Промежуточная аттестация: 19-24 декабря, 15-20 мая.

Условия реализации программы.

- 1. Материально-техническое обеспечение программы:
- Тренировочный зал соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения.
- Инструменты и приспособления:
- лапы для единоборств – 10 шт;
- маты – 10 шт;
- гимнастические коврики – 20 шт;
- резиновые жгуты – 20 шт.
- 2. Учебно-методическое обеспечение:
- нормативно-правовые документы;
- методические пособия;
- специальная литература (по карате-до, общей физической подготовке);
- учебно-методический комплект.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся входная, промежуточная и итоговая аттестация.

Входная аттестация проводится в сентябре, в форме теста, опроса, наблюдения.

Промежуточная аттестация проходит в декабре, в конце первого полугодия, в форме опроса и экзамена на пояс.

Итоговая аттестация проводится в мае, в конце учебного года в форме экзамена на пояс, тестов.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий – контроль по нормативам, тестирование;

итоговый - участие в соревнованиях, мероприятиях, конкурсах и викторинах.

Ожидаемые педагогические результаты и методы их оценки

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся проводятся различного рода контрольно-проверочные мероприятия.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ПМАОУ ДО ЦРДМ, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Организационная структура при реализации программы по киокушинкай основывается на реализации настоящей Программы в соответствии со спецификой вида спорта.

Для обеспечения контроля уровня подготовленности используется система, включающая:

- тестирование детей;
- сдачу контрольных нормативов с целью комплектования групп.

Осуществление комплексного контроля образовательного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся киокушинкай на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- знания теоретических основ физической культуры и спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровня (соответственно году) спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся,
- посещаемость ими занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- выполнение комплекса контрольных упражнений соответственно уровню.

Основной формой аттестации для всех годов обучения является экзамен (кю-тест) (в основе, которых лежат нормативы [Приложение 1](#)).

Обследование уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками ([Приложение 2](#)).

Тесты на знание теории по Программе ([Приложение 3](#)).

Для определения результативности реализации программы используется программа мониторинга развития обучающихся, утверждённая локальным актом ПМАОУ ДО ЦРДМ. ([Приложение 4](#)). Она позволяет оценить уровень развития личностных, метапредметных и предметных универсальных учебных действий.

Методическое обеспечение программы.

Для достижения результатов при реализации задач Программы используются следующие педагогические методы и приемы:

- Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, беседа.
- Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом и видеоматериалами.

- Игровые методы. Применяются при изучении нового материала и закреплении полученных знаний. Приемы: упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.
- Метод взаимодействия. Приемы: работа в группах.
- Метод контроля. Прием: тесты, опросы.
- Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, анализ выступлений на соревнованиях.
- Частью учебно-методического обеспечения является календарно-тематические планы по годам обучения.

Раздел, тема	Методическая продукция	Дидактический материал	Лекционный материал
Вводное занятие	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивном зале	Инструкция по ТБ. План эвакуации из здания.	
Физическая подготовка			Виды спорта в России. Закаливание организма в домашних условиях. Основные команды, высказывания, приветствия, названия действий и предметов на японском языке
Техническая подготовка	Разработка «Правила проведения подвижных игр»	Сборники физических упражнений. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей.	
Тактическая подготовка	Подборка психологических тренингов для детей	Видеоматериалы с занятий.	
Подготовка к соревнованиям		Техника каратэ-до. Видеоматериалы с занятий	Техника защиты, передвижений и ударная техника.
Итоговое занятие	Разработка «Контрольно-переводные нормативы»	Овчарова Р.В. Практическая психология в школе	

Кадровое обеспечение. Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать

педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту.

Программу реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Кутявин Дмитрий Владимирович.

Форма участия других лиц в реализации программы: участие других педагогов-специалистов при проведении соревнований и мероприятий;

участие и помощь родителей на соревнованиях, и мероприятиях воспитательного характера.

Список литературы и источников информации.

Литература для педагога

1. Андреева Н. Секреты здорового позвоночника. - СПб., 2000.
2. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. – 559 с.
3. Видеоматериал. Система Кадачникова. Уроки самообороны.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов н/Д, 2001.
5. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
6. Заяшников А.В. Рукопашный бой: русский стиль. – Новосибирск, 1994.
7. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
8. Кравченко В. Все о питании. – Рига, 2001.
9. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
10. Ояма М. Это карате. М., 2001.
11. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
12. Ризюк А. Подковыров В. Беседы о боевом искусстве. – М., 1991.
13. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
14. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
15. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
16. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
17. Степанов С.В. Карате-до киокушинкай. Философия, теория, практика.
18. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
19. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.

20. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3 ДАН. К.: «София», 2000. – 352 с.
21. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000.
23. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.
24. Шокей Мацуи. Карате киокушинкай. Екатеринбург, 2002.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: [сайт] – 2024. URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 03.04.2024).
2. Официальный сайт Федерации киокусинкай России - [сайт] – 2024. URL: <http://www.kyokushinkan.ru> (дата обращения 03.04.2024).
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - - [сайт] – 2024. URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения 03.04.2024).
4. Российская национальная библиотека. Физкультура и спорт: путеводитель по справочным и библиографическим ресурсам: [сайт] – 2024. URL: - <https://nlr.ru/res/inv/guideseria/sport> (дата обращения 03.04.2024).
5. Российское антидопинговое агентство РУСАДА: [сайт] – 2024. URL: - <http://www.rusada.ru> (дата обращения 03.04.2024).

Литература для детей и родителей

1. Библия Каратэ Сётокан. От начального уровня до чёрного пояса. Мартин Эшли. 2010 г. изд. « АСТ».
2. Вернер Линг . Энциклопедия Восточных единоборств.2007 г. изд. «АСТ».
3. Энциклопедия Каратэ. Микрюков.В.Ю. Москва 2009 г. изд. «Путь воина».
4. Маслов А. А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии.doc. [текст] – 2024. URL: <https://clck.ru/3BvjFE> (дата обращения 03.04.2024).

Требования к результатам освоения Программы на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Контрольно-переводные нормативы	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, звания) для зачисления на этап	Срок реализации этапов спортивной подготовки (срок обучения на этапах спортивной подготовки)
Этап начальной подготовки	до года	Выполнение нормативов по ОФП	9-10 кю	до трех лет
	свыше года			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП	«третий», «второй», «первый» юношеские разряды (5-8 кю)	до пяти лет
	свыше трех лет		«третий», «второй», «первый» спортивные разряды (2-4 кю)	

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица 2

2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/	девочки/
			юноши	девушки	юноши	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	количеств о раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижени е 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 гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.		см	не менее		не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		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 3 x 10 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

Итоговый контроль

Программа аттестации на 9 кю /белый пояс/ Кихон:

1. Вперед в Дзенкуцу-дачи ой-цуки /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-удар/.
2. Вперед в Дзенкуцу-дачи гедан-барай /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок/.
3. Вперед в Дзенкуцу-дачи аге-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок/.
4. Вперед в Дзенкуцу-дачи сото-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок/.
5. Вперед в Дзенкуцу-дачи (камаэ) маэ-гери чудан /выполнять на 1 счет/ Ката: Токуй ката: (обязательное) Тайкеку – шодан

Требования к выполнению техники на 9 кю:

- Движения сопровождаются взглядом и выдохом.
- Движения выполняются обязательно с контролем, который обязательно фиксируется (1-3 сек).
- Движения выполняются с небольшой скоростью.
- Фиксация окончания движений сопровождается усилием и напряжением мышц (2-3 сек).

- В ката контроль не фиксировать и не требовать.

Отработка:

- хиките
- правильный сбор кулака
- в окончании движений вытяжка вверх
- правильное расположение сзади стоящей стопы и колена при стойке дзенкуцу-дачи (при передвижении пятка не отрывается, стопа не разворачивается).
- **Сроки обучения для аттестации: 4-11 месяцев**

Программа аттестации на 8 кю /желтый пояс/ Кихон:

1. Вперед в Дзенкуцу-дачи ой-цуки (чудан) /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-удар/.
 2. Вперед в Дзенкуцу-дачи гедан-барай /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок с ханми/.
 3. Вперед в Дзенкуцу-дачи аге-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок с ханми/.
 4. Вперед в Дзенкуцу-дачи учи-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок с ханми/.
 5. Вперед в Дзенкуцу-дачи сото-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок с ханми/.
 6. Вперед в Кокуцу-дачи шуто-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-удар/.
 7. Вперед в Дзенкуцу-дачи (камаэ) маэ-гери чудан /выполнять на 1 счет/.
 8. Вперед в Киба-дачи (камаэ) еко-гери кеаге /выполнить на 4 счета: 1-скрестный шаг ногой вперед, 2-сбор ноги, 3-удар ногой, 4-постановка ноги после сбора/.
- Ката: Токуй ката: Тайкеку – нидан, Хеан – шодан.

Кумитэ: Гохон кумитэ (5 шагов): Исходное положение уке и тори в дзенкуцу-дачи. Выполняется 1-ый раз – под счет, 2-ой раз – самостоятельно.

1 боевая комбинация: 1 счет – Тори: ой-цуки дзедан, Уке: на месте аге уке => 2 счет – Тори: ойцуки дзедан, Уке: уширо ни аге-уке =>
=> 3 счет – Тори: ой-цуки дзедан, Уке: уширо ни аге-уке =>
=> 4 счет – Тори: ой-цуки дзедан, Уке: уширо ни аге-уке =>
=> 5 счет – Тори: ой-цуки дзедан, Уке: уширо ни аге-уке, гяку-цуки.

2 боевая комбинация: 1 счет – Тори: ой-цуки чудан, Уке: на месте сото-уке => 2 счет – Тори: ойцуки чудан, Уке: уширо ни сото-уке =>

=> 3 счет – Тори: ой-цуки чудан, Уке: уширо ни сото-уке =>

=> 4 счет – Тори: ой-цуки чудан Уке: уширо ни сото-уке => => 5 счет – Тори: ой-цуки чудан Уке: уширо ни сото-уке, гяку-цуки.

Требования к выполнению техники на 8 кю:

- Движения сопровождаются взглядом и выдохом.
- Движения выполняются с контролем, который обязательно фиксируется (1-3 сек).
- Движения выполняются с небольшой скоростью.
- Фиксация окончания движений сопровождается усилием и напряжением мышц (2-3 сек).
- При фиксации движений знать понятие «натяжение по векторам», стараться удерживать «натяжение по векторам» 2-3 сек.
- Знать и пытаться выполнять поджатие живота (хара).
- Знать и пытаться выполнять натяжение сзади стоящей ноги (мицуру)
- • Знать понятие ханми

Отработка:

- ротация предплечья при выполнении блоков и ударов
- фиксация движений (остановка), ханми

Сроки обучения для аттестации: 4-6 месяцев

Программа аттестации на 7 кю /оранжевый пояс/ Кихон:

1. Вперед в Дзенкуцу-дачи Ой – цуки (чудан)
2. Назад в Дзенкуцу-дачи Гедан – барай/ гяку дзуки
3. Вперед в Дзенкуцу-дачи Аге-уке / гяку дзуки
4. Назад в Дзенкуцу-дачи Учи-уке / гяку дзуки
5. Вперед в Дзенкуцу-дачи Сото-уке / гяку дзуки
6. Назад в Кокуцу –дачи Шуто-уке
7. Вперед в Дзенкуцу-дачи Маэ-гере (дзедан)
8. Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэаге
9. Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэкоми

Ката: Токуй ката: Тайкиеку – сандан, Хеан – нидан.

Тайкиеку-шодан, Тайкиеку – нидан, , Хеан шодан.

Кумитэ: Санбон кумитэ (3 шага)

Нападение: Ой-цуки (дзедан). Защита: Аге-уке

Нападение: Ой-цуки (чудан) Защита: сото-уке

Нападение: Маэ-гери (чудан) Защита: гедан – барай.

(после третьего удара следует контратака гяку –цуки)

ОФП: Тестирование общефизического развития в соответствии с программой обучения при учете возраста и стажа занятий.

Требования к выполнению техники на 7 кю:

- Движение должны обязательно сопровождаться взглядом и выдохом.
- Движения выполняются обязательно с контролем, который обязательно фиксируется (1-3 сек).
- Движение выполняются со средней скоростью.
- Фиксация окончания движений, фиксация сопровождается напряжением мышц «натяжением по векторам» (2-3 сек).
- Пытаться выполнять поджатие живота (хара) при выполнении движений.
- Пытаться выполнять натяжение сзади стоящей ноги (мицуру).
- Знать и выполнять ханми.

Отработка:

- ротация предплечья при выполнении блоков и ударов
- фиксация движений (остановка)
- ханми
- низкие стойки.

Программа аттестации на 6 кю /зеленый пояс/Кихон:

1. Вперед в Дзенкуцу-дачи Гяку – цуки (чудан)
2. Вперед в Дзенкуцу-дачи Санбон-цуки
3. Вперед в Дзенкуцу-дачи Уракен-учи
4. Назад в Дзенкуцу-дачи Учи-уке / кизами- дзуки
5. Вперед в Кокуцу –дачи Шуто-уке / гяку нукитэ
6. Вперед в Дзенкуцу-дачи Маэ-гере
7. Вперед в Дзенкуцу-дачи Маэ рен Гере (чудан, дзедан)
8. Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кзаге
9. Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэкоми

10. Вперед в Дзенкуцу-дачи Маваши гери

Ката: Токуй ката: Хеан-сандан

Тайкиеку-шодан, Тайкиеку – нидан, Тайкиеку – сандан, Хеан шодан, Хеан – нидан.

Бункай: Хеан – нидан, Хеан-сандан.

Знание бункай блоков и ударов присутствующих в аттестационной программе (уровень удара, точки нанесения, от каково удара этот блок)

Кумитэ: Кихон иппон кумитэ:

Нападение: Ой-цуки (дзедан). Защита: Аге-уке /гяку - цуки

Нападение: Ой-цуки (чудан) Защита: сото-уке /гяку - цуки

Нападение: Маэ-гери (чудан) Защита: гедан – барай /гяку – цуки

Требования к выполнению техники на 6 кю:

- Движение сопровождаются взглядом и резким выдохом.
- Движения выполняются обязательно с контролем, который обязательно фиксируется (1-2 сек).
- Движение выполняются со скоростью.
- Фиксация окончания движений, фиксация сопровождается усилием (2-1 сек) и напряжением мышц «натяжением по векторам».
- Поджатие живота (хара) при выполнении движений постоянна.
- Натяжение сзади стоящей ноги (мицуру) обязательно.

Отработка:

- ротация предплечья при выполнении блоков и ударов
- фиксация движений (остановка)
- ханми
- низкие стойки • отработка ударов в лапу
- резкие повороты.

Таблица соответствия КЮ-квалификаций: годам обучения, спортивным разрядам и поясам

кю	Год обучения	Спортивный разряд	пояс
10 кю	НП		Белый (оранжевый)

	НП		Белый с синей полосой
8 кю	УЛ. 1.	3 юн	Синий
7 кю	УЛ. 1.	2 юн	Синий с желтой полосой
	У.Т.1	1 юн	Желтый
5 кю	У.Т.2	3 вз	Желтый с зеленой полосой

Обследование уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей

Тест № 1

Цель: определить силу и выносливость мышц спины.

Предварительная работа: готовятся гимнастический коврик, секундомер, протокол обследования.

Методика обследования

Ребёнок лежит на гимнастическом коврике, на животе, по команде («раз, два, три») приподнимает голову, верхнюю часть груди и руки. Руки отведены назад или в «крылышках». По секундомеру определяется время удержания этой позы.

Тест № 2

Цель: определить силу и выносливость мышц живота.

Предварительная работа: готовится гимнастический коврик, протокол обследования.

Методика обследования

Ребёнок лежит на гимнастическом коврике, на спине, скрестив руки на груди. По команде («раз, два, три») ребёнок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Взрослый слегка прижимает ступни ребёнка и считает количество подъёмов.

Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъёме не коснулся локтями коврика, а спина и колени оставались прямыми.

Тест № 3

Цель: определить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.

Предварительная работа: готовится мяч диаметром 15-20см.

Методика обследования

Ребёнок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест № 4

Цель: оценить гибкость при наклонах туловища вперёд из положения стоя.

Предварительная работа: готовятся гимнастическая скамейка, сантиметровая лента, игрушка.

Методика обследования

Ребёнок становится на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались её края (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь,

не сгибая колен, достать игрушку. Во время выполнения задания взрослый поддерживает ребёнка за колени. Измеряется глубина наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест № 5

Цель: оценить гибкость в плечевом суставе.

Методика обследования

Ребёнок поднимает одну руку вверх, сгибает её в локте и отводит назад, а другую руку отводит назад, сгибает её в локте и за спиной пытается сцепить руки. Упражнение повторяется, поменяв положения рук.

Тест № 6

Цель: оценить функцию равновесия.

Предварительная работа: готовится секундомер, протокол обследования, чертится прямая линия на полу.

Методика обследования

Ребёнок встаёт на черту в обозначенном месте так, чтобы пятка правой (левой) ноги примыкала к носку левой (правой) ноги. Стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища, туловище прямо, смотреть вперёд. Фиксируется длительность стояния в секундах, а также качество выполнения теста. Прекращением выполнения задания считается схождение с места хотя бы одной ногой, поворот, переступание, смещение пятки или носка с линии.

Тест № 7

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Предварительная работа: на пол кладётся мягкий гимнастический коврик и сбоку вдоль него мелом наносится разметка (через каждые 10см на дистанции 2м).

Методика обследования

Ребёнок встаёт около черты и по команде («раз, два, три») пытается прыгнуть как можно дальше. Взрослый фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками. Ребёнок делается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест № 8

Цель: определить скоростно-силовые качества, а также координационные способности в броске набивного мяча.

Предварительная работа: готовится набивной мяч весом 1кг, на полу делается разметка (через 50см на дистанции 5м), готовится протокол, гимнастический коврик.

Методика обследования

Ребёнок подходит к контрольной линии и по команде («можно») бросает мяч как можно дальше. Бросок выполняется из положения: сидя ноги врозь, набивной мяч отведён за голову как можно дальше. Ребёнок совершает три броска, в протокол заносится лучший результат.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств

Темпы прироста, %	Оценка	Ресурсы прироста физических качеств
До 8	Неудовлетворительно	За счёт естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счёт эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Тест по проверке теоретических знаний обучающихся – 1 год обучения

Ф.И. обучающегося _____

Дата _____

1. Дисциплина на занятии это-

- А) Точное выполнение всех указаний тренера, вопреки своим желаниям.
- Б) Свободное посещение занятий.
- В) Выполнение любых заданий по своему желанию.

2. Главное правило поведения в спортивном зале на занятиях каратэ:

- А) Многократное повторение упражнений.
- Б) Совершенствование физических качеств.
- В) Внешнее спокойствие, уважение к тренеру, спортсменам.

3. Техника безопасности на занятиях каратэ- это:

- А) Не применять запрещенные приемы;
- Б) Организованно уйти из зала;
- В) Выполнение упражнений только после разминки, с достаточным прогреванием мышц.

4. Первая помощь при ушибах конечностей:

- А) Втирать мазь;
- Б) Обеспечить полный покой, приложить холод, если есть ссадина смазать йодом, зеленкой;
- В) Выполнить специальные упражнения.

5. Как занятия спортом влияют на организм человека?

- А) Способствуют правильному формированию мышц и скелета;
- Б) Способствуют эстетическому развитию;
- В) Не влияют никак.

6. Какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- А) 120-130 ударов в минуту;
- Б) 130-140 ударов в минуту;
- В) 140-150 ударов

7. Какой лозунг ты бы выбрал для курильщиков?

- А) «Курение или здоровье – выбирайте сами»
- Б) « Злые люди долго не живут»;

В) «Добро побеждает зло».

8. Что такое здоровье?

А) Хорошее физическое состояние организма человека:

Б) Высокий уровень свойств нервной системы;

В) Такое состояние организма, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения.

9. Терминология. Что означает слово КАМАИТЭ?

А) Выполнять технику;

Б) Выполнение без счета;

В) Концентрация.

10. Что означает слово ХАДЗИМЭ?

А) Сторона;

Б) Начинайте

В) Повернуться;

11. Что означает слово КУМИТЭ?

А) Бой, поединок;

Б) Стойка;

В) Начинайте.

12. Что означает слово КИАЙ?

А) Крик при демонстрации техники;

Б) Закрыть глаза при медитации;

В) Вернуться в исходную позицию.

13. Что означает слово ЕИ?

А) Расслабьтесь;

Б) Готовность;

В) Блок.

14. Что означает слово ЦКИ?

А) Охват ногой;

Б) Встать на колени;

В) Удар кулаком

15. Что означает слово ДАЧИ?

А) Рука;

Б) Стойка;

В) Лицо

Тест по проверке теоретических знаний обучающихся – 2 года обучения.

Ф.И. обучающегося _____

Дата _____

1. Тренировка перемещений – это:

- А) Идо-гейко;
- Б) Кара;
- В) Саю.

2. Классификация соревнований:

- А) общественные;
- Б) Социальные;
- В) Личные, командные, лично-командные.

3. Что означает проведение соревнований по Олимпийской системе:

- А) Каждый участник должен встретиться со всеми представителями своей весовой категории;
- Б) С выбыванием после первого поражения;
- В) С выбыванием после второго поражения.

4. С какого веса спортсменов начинается жеребьевка?

- А) Легкого;
- Б) Тяжелого;
- В) Среднего.

5. Жеребьевку проводят:

- А) Тренеры;
- Б) Главный судья, главный секретарь и представители команд;
- В) Родители и мед. работник.

6. Основные принципы каратэ – это:

- А) Принцип силы;
- Б) Принцип маленькой площади поражения, чувство времени;
- В) Принцип выносливости.

7. Скелет человека составляет:

- А) Различные ткани организма;
- Б) Систему разнородных органов;
- В) Структурную основу тела, определяет его размеры и форму.

8. Гибкость определяется с помощью контрольного теста:

- А) Прыжок в длину с места;

- Б) Наклон туловища вперед с высоты в глубину;
- В) Шпагат.

9. Основные факторы закаливания:

- А) Массаж, сауна, баня;
- Б) Принятие фито коктейлей;
- В) Солнечные, воздушные ванны, водные процедуры.

10. Чтобы не заболеть инфекционным заболеванием надо:

- А) Строго соблюдать правила личной гигиены;
- Б) Знать правила поведения в обществе;
- В) Читать медицинскую литературу.

11. Что означает слово ЯМЭ?

- А) Пояс;
- Б) Стоп;
- В) Форма.

12. Что означает слово МАЭ?

- А) Блок;
- Б) Удар;
- В) Вперед, спереди.

13. Что означает слово ЦКИ?

- А) Удар кулаком;
- Б) Удар ногой;
- В) Удар ладонью.

14. Что означает слово УСИРО?

- А) Вперед;
- Б) Сзади, спина;
- В) В сторону.

15. Что означает слово РЭЙ?

- А) Охват ногой;
- Б) Пояс;
- В) Поклон.

Тесты по проверке теоретических знаний обучающихся– 3 год обучения

Ф.И. обучающегося _____

Дата _____

1.Что такое разминка?

- А) Стандартный комплекс ударов и блоков;
- Б) Упражнения, направленные на растяжение мышц и повышение подвижности суставов;
- В) Улучшение физической подготовленности.

2.Общая физическая подготовка – это:

- А) Способность поднимать тяжелые предметы;
- Б) Развитие физических качеств,
- В) Достижение высоких результатов.

3.Специальная физическая подготовка – это:

- А) Занятия, способствующие повышению резервных возможностей организма;
- Б) Способность выполнять движения с большей амплитудой;
- В) Свойство человека противодействовать внешним силам.

4.Спортивная тренировка – это:

- А) Многократное повторение упражнений;
- Б) Прирост мышечной массы;
- В) Единый целенаправленный процесс совершенствования физических качеств и спортивной техники.

5.Опорно-двигательная система человека состоит:

- А) Из мышц;
- Б) Из скелета;
- В) Из мышц и скелета.

6.Под гибкостью понимается:

- А) Комплекс свойств двигательного аппарата;
- Б) Способность выполнять движения с большой амплитудой;
- В) Комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющего глубину наклона

7.Основные факторы закаливания

- А) Лечебный массаж;
- Б) Воздушные, солнечные ванны, водные процедуры;
- В) Баня, сауна.

8. Профилактика инфекционных заболеваний:

- А) Соблюдение правил личной гигиены;

- Б) Соблюдение режима дня;
- В) Медицинские осмотры.

9. Источники энергии организма:

- А) Разогревающие растирания;
- Б) Физическая подготовка;
- В) Химическая энергия пищевых веществ — углеводов, белков, жиров.

10. Какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- А) 120-130 ударов в минуту;
- Б) 130-140 ударов в минуту;
- В) 140-150 ударов в минуту.

11. Адаптация организма к физическим нагрузкам – это:

- А) Выдерживание интенсивных физических нагрузок;
- Б) Быстрое восстановление после физических нагрузок;
- В) Выполнение сложных физических упражнений.

12. Выносливость – это:

- А) Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- Б) Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- В) Способность сохранять занятые параметры работы.

13. Первая медицинская помощь при травме головы:

- А) Поднять пострадавшего;
- Б) Обеспечить максимально удобное положение тела лежа на спине, с приподнятой головой и верхней частью туловища;
- В) Вызвать скорую помощь.

14. Первая помощь при ушибах:

- А) Втирать мазь;
- Б) Обеспечить полный покой, приложить холод, зафиксировать повязкой;
- В) Выполнить специальные упражнения.

15. Первая помощь при вывихах и переломах:

- А) Попытаться вправить самостоятельно;
- Б) Наложить тугую повязку;
- В) Обеспечить полный покой и фиксацию поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.

16. Как называется организация, осуществляющая контроль и координацию борьбы с применением допинга в спорте во всемирном масштабе?

А) ВАДА (WADA)

Б) ПУСАДА

В) РУСАДА

17. Что такое Запрещённый список ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)?

А) Это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования спортсменами

Б) Это список субстанций и методов, запрещённых для использования только несовершеннолетними спортсменами

В) Это список препаратов, запрещённых для использования на территории России

Диагностика образовательного уровня обучающихся ПМАОУ ДО ЦРДМ

Название объединения: _____

Педагог: _____ № группы _____ Год обучения: _____

Дата проведения мониторинга: _____

ПМАОУ ДО ЦРДМ

№ п/ п	Ф.И. обучающегося	Результаты обучения детей					Личностное развитие детей			Средний балл
		Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Организационно- волевые качества (терпение, воля, самоконтроль)	Ориентационные качества (самооценка, интерес к занятиям)	Поведенческие качества (конфликтность, отношение к делам объединения)	
		Теоретические знания	Владение специальной терминологией	Практические навыки и умения	Владение специальным оборудованием и оснащением	Творческие навыки				
1										
2										

По каждому параметру обучающимся выставляется оценка:Количество обучающихся, имеющих:

низкий уровень – от 3 до 3,5 баллов;

средний уровень – от 3,6 до 4,5 баллов;

высокий уровень – от 4,6 до 5 баллов

низкий уровень _____ обучающихся _____ %

средний уровень _____ обучающихся _____ %

высокий уровень _____ обучающихся _____ %

Анализ полученных результатов

Дата: «____» _____ г

Подпись педагога: _____/ФИО

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 676498042448123487377904023426183115468858634650

Владелец Галицких Ксения Викторовна

Действителен с 20.06.2025 по 20.06.2026