

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол №1 от 29 августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
Л.Ю. Заикина
Приказ от 29 августа 2023 №98-д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «Киокушин»
для групп спортивно-оздоровительного этапа
(второго и третьего года обучения)**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Карсин Виталий Анатольевич,

тренер-преподаватель первой квалификационной категории по киокушин

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*.

Национальное боевое искусство Японии каратэ с древних времен развивалось как эффективная система самообороны, обеспечивавшая успешную защиту от вооруженного или невооруженного противника. В настоящее время существует ряд стилей каратэ, одним из которых является киокушинкай, получивший широкое распространение и признание во всем мире. Каратэ киокушинкай входит в Государственный реестр видов спорта Министерства спорта России; результаты освоения стиля киокушинкай поддерживаются присвоением спортивных разрядов и званий.

Значимость программы: разработана в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» и является документом управления образовательным процессом.

Актуальность программы:

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г.)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р)

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.)

- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»

- Устав МАОУ ДО ДЮСШ

Концепция программы базируется на необходимости духовного становления и активного физического развития детей и подростков в современных условиях.

Важной частью процесса обучения является участие в соревнованиях по Киокушинкай. Это учит обучающихся преодолевать болевые ощущения, усталость, неуверенность; позволяет пережить ситуацию успеха, повысить самооценку, добиться желаемых спортивных результатов. Программный материал учитывает необходимость психологической подготовки обучающихся к соревнованиям, которая формирует положительную мотивацию, проявляет чувство собственного достоинства и уверенность в своих силах, снимает чувство страха, неуверенности перед соперником, укрепляет волю.

Освоение теории и практики программного материала улучшает общие и специальные физические показатели учащихся, раскрывает и усиливает их интеллектуальные и мыслительные способности; вооружает значительным объемом специальных знаний и тактико-технических действий; обеспечивает последовательность и непрерывность целостного процесса духовного и физического становления юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства; формирует и воспитывает духовно-нравственные и личностные качества: любознательность, познавательную активность, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, выдержка, работоспособность, аккуратность, честность, скромность, дружелюбие, стремление к взаимопомощи, силу воли, способность к самодисциплине и самоконтролю, основы здорового образа жизни, патриотические представления.

Отличительные особенности программы. Программа имеет базовый и углубленный уровни. К базовому уровню относится второй год обучения, к углубленному уровню – третий год обучения.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-

технической подготовке на основе технической программы Международной Организации Киокусинкай (ИКО), научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Программа разработана на основе технических требований на ученические пояса (кю) Киокушинкай Карате и включает в себя подбор упражнений для формирования и улучшения физических показателей по интенсивности, энергоёмкости, координационной сложности и психической напряжённости в соответствии с сенситивными периодами развития детей и подростков, а также широкое привлечение упражнений из сопутствующих видов спорта.

Упражнения по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП, СФП) выделены в отдельные разделы учебно-тематического планирования программы, но отрабатываются на каждом занятии в зависимости от нагрузки. Занятия ОФП укрепляют здоровье, улучшают общее физическое развитие, развивают и укрепляют костно-мышечную систему, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают основные физические качества и показатели обучающихся. Содержание СФП составляют упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости, равновесия. В основу упражнений СФП положены технические действия, поэтому большая часть упражнений сопряжена с тренировочными движениями каратэ. Полученные на занятиях навыки ведения боя, скорость реакций, гибкость, ловкость, мышечная сила каратэ могут быть применены обучающимися в других видах спорта, быту, в сложных конфликтных ситуациях. При этом программа «Киокушинкай» предусматривает поэтапное развитие необходимых способностей, двигательных и координационных качеств, черт характера и свойств личности.

Физическая и специальная подготовка основана на последовательном освоении значительного числа приемов из арсенала техники каратэ с постепенным усложнением в отличие от только спортивного подхода, когда доводится до совершенства небольшой спектр движений и приемов, наиболее результативных в спортивном поединке.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы.

Адресат программы

Группы формируются по возрасту.

Программа предназначена для обучающихся возраста 7-17 лет.

Младший школьный возраст (8-10 лет). Признаком возраста 8-10 лет является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность.

Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Самооценка адекватная, появляется обобщение переживаний и осознание чувств.

Подростковый возраст (11-15 лет). Признаком возраста 11-15 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка.

Юношеский возраст (16-17 лет). Признаком этого возраста является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной направленностью жизнедеятельности является учебно-профессиональная деятельность. Возраст характеризуется дифференциацией способностей, ориентацией на будущее, нравственной устойчивостью поведения, развитием формально-логического и операционального мышления. Совершенствуются анализ, синтез мышления, способность к обобщению и абстрагированию. Эмоциональная

восприимчивость сочетается с категоричностью оценок.

Педагогические принципы

Работа с учащимися строится на системе *дидактических принципов*:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип природосообразности;
- принцип культуросообразности;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип наглядности;
- принцип сознательности и активности обучающихся;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

Срок освоения и объём программы

Программа «Киокушинкай» рассчитана на два года обучения.

Количество часов каждого года обучения – 228 часов.

Общее количество часов всего курса обучения: $228 \times 2 = 456$ часов.

Форма обучения, виды и режим занятий

Программа «Киокушинкай» рассчитана на разновозрастные учебные группы с постоянным составом обучающихся 7-17 лет.

Программа рассчитана на разновозрастные учебные группы с постоянным составом обучающихся (группы формируются по возрастному принципу: 7-10 лет, 11-15, 15-17 лет).

На занятиях используются групповые формы работы.

Формы обучения: очная групповая в учреждении с использованием электронного обучения, с применением дистанционных технологий. Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения (при необходимости) и включает работу на платформах ВКонтакте, Телеграм, в режиме электронной переписки, транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

Учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, всего 228 часов в год. Продолжительность академического часа – 40 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут

Наполняемость учебных групп по годам обучения:

второй год обучения – 10-12 человек, третий год обучения – 8-10 человек. Набор обучающихся проводится при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям каратэ.

2. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

Цель: оптимальное комплексное развитие общеинтеллектуальных способностей, психофизических показателей и морально-этических представлений обучающихся через овладение искусством Киокушинкай.

Достижению цели программы способствует решение ряда *педагогических задач*.

Образовательно-предметные задачи:

- знакомить с именами и достижениями выдающихся спортсменов, тренеров каратэ прошлого и настоящего;
- расширять знания об анатомии и физиологии человека;

- учить основам идеомоторной тренировки;
- формировать основы индивидуальной стратегии и тактики ведения боя;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- формировать специальные практические умения и навыки каратэ для самостоятельной тренировки;
- учить приемам страховки и само страховки;
- учить правилам подготовки к соревнованиям;
- учить правилам проведения соревнований.

Развивающие задачи:

- развивать направленное внимание, сосредоточенность;
- развивать зрительное, слуховое, тактильное восприятие;
- развивать и укреплять, мышечную память, точность движений и глазомера;
- развивать способность к самостоятельному целеполаганию;
- развивать способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану;
- развивать способность к самоконтролю и объективной самооценке;
- развивать и стимулировать мотивацию к получению новых знаний;
- развивать стремление к самообразованию;
- развивать способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации;
- развивать способности к адекватному восприятию других позиций, мнений, интересов;
- развивать способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности;
- развивать способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности;
- развивать и поддерживать бесконфликтное взаимодействие в коллективе.

Воспитательные задачи:

- поддерживать и углублять интерес физкультуре и спорту;
- формировать инициативность, самостоятельность, целеустремленность;
- воспитывать основы волевых проявлений;
- воспитывать культуру поведения на занятиях, в коллективе, в быту;
- воспитывать позитивное восприятие окружающего мира;
- воспитывать основы культурной самоидентичности;
- воспитывать ценностные ориентиры и положительные социальные установки.

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ НА БАЗОВОМ УРОВНЕ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Второй год обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2		Викторина
2	Теоретическая подготовка	8	5	3	Опрос

3	Общая физическая подготовка	38	2	36	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	68	4	64	Сдача нормативов
5	Техническо-тактическая подготовка	80	13	67	Спортивные поединки
6	Промежуточная аттестация	4		4	Сдача нормативов
7	Участие в спортивных мероприятиях	8		8	
8	Повторение	20	2	18	
	ИТОГО	228	28	200	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение в программу

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Травмы и их предупреждение. Введение в программу второго года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в спортивном зале.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

Практическая работа. Выполнение упражнений ОФП.

Беседы: «Физиологии и анатомии человека», «Гигиена спортсмена».

Оборудование: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический. Ноутбук.

2. Теоретическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, комбинация форм.

Теория. Основы совершенствования спортивного мастерства: анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Основы методики тренировки: характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия; особенности развития и поддержания общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей.

Практическая работа. Индивидуальная оценка реализации технико- тактического мастерства и уровня физической подготовленности обучающихся.

Оборудование: скакалка, гантели, секундомер, мат гимнастический. Ноутбук.

3. Общая физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование учащихся: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

Практика. Упражнения с весом собственного тела. Упражнения в парах.

Упражнения с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями). Легкоатлетические упражнения.

Прыжки со скакалкой. Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Спортивные игры.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник

навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Методики развития основных физических качеств: силы, скорости, координации движений.

Практика. Упражнения для развития силовых и скоростных способностей.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координационных способностей. Специальные подвижные игры.

Беседа: Специальные физические качества спортсмена-каратиста.

Оборудование: мячи набивные, турник навесной на гимнастическую стенку, жгуты, лапы боксерские, макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами.

5. Техническо-тактическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм. Эффективные компоненты для формирования особой бойцовой психики.

Теория. Основные базовые комплексы и отдельные технические элементы. Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности. Приемы ведения поединков. Изучение и анализ приемов.

Практика. Вариативность тактических действий: тактика ведения боя с более высоким или более низким противником; тактика ведения боя с более тяжелым или более легким противником.

Отработка техники на предельных скоростях. Базовые и боевые стойки. Повороты на 90, 180, 270, 360° в стойках. Прямолинейные перемещения. Ударная техника: удары руками, удары ногами. Защитная техника. Работа в парах. Работа в парах с распределением ролей. Работа в парах с инвентарем.

Упражнения: удары руками рубящие, блоки круговые, удары ногами восходящие, ката базовое, удары руками обратной стороны кулака, блоки перекрестные рукам, удары ногами, ката усложненные, удары рубящие ребром ладони, блоки основанием ладони, удары ногами круговые, нисходящие удары ногам, базовая техника боя.

Беседы: Способы организации самоподготовки по отработке техники каратэ без партнёра и с партнёром на месте и в движении. Терминология каратэ. Принципы исполнения техники каратэ. Правила использования спортивного инвентаря для отработки ударов (макивары, лапы, мешки).

Оборудование: Макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки, щиты и лапы для отработки ударов, татами, ноутбук.

6. Промежуточная аттестация

Формы проведения занятий: спарринги, практика

Практическая работа. Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ.

Анализ успехов и недостатков технико-тактической подготовки.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

Татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

Контрольное тестирование и аттестация. Оценка сформированности универсальных учебных действий. Оценка качества учебно-тренировочной работы. Анализ успехов и недостатков технико-тактической подготовки. Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ.

7. Участие в спортивных мероприятиях

Формы проведения занятий: соревнования

Теория. Базовые аспекты судейства в спортивном каратэ. Положение о соревнованиях.

Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Судейская бригада. Права и обязанности судей.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания. Порядок подачи протестов. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд.

Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика поведения обучающихся на соревнованиях.

Оборудование: татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

8. Повторение

Формы проведения занятий: соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

Теория. Что такое ОФП, СФП, ТТП.

Беседы: «Правила соревнований».

Практическая работа

Закрепление изученной теории каратэ.

Отработка приемов, стоек, блоков. Подведение итогов обучения за год.

Самостоятельные задания на летний период. Показательные выступления.

Спортивные игры.

Оборудование: макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка,

боксерские мешки, груши (30-45кг), татами. Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки. Ноутбук

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия:
- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований(и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами,

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной работы по модулям МАОУ ДО ДЮСШ на 2023-2024 учебный год

Наименование мероприятия	Срок проведения
Здоровье берегающее воспитание	
Проведение беседы в группе, занимающихся на тему: «Техника безопасности в спортивном зале»	сентябрь
Инструктаж по пожарной безопасности	в течение года
Правовое воспитание и культура безопасности	
«Вредные привычки и закон»	октябрь
Гражданско-патриотическое воспитание	
Рассказы детей оподвигах героев	февраль
Мероприятия и акции, посвящённые Дню победы	май
Интеллектуальное воспитание	
Экскурсии при выезде на соревнования	в течение года
Учебно-тренировочные занятия	
Участие в первенстве СШ по ОФП	октябрь 2023 апрель 2024
Тренировочные занятия в отделении киокушин	сентябрь-июнь
Школьные медиа	
Фотоконкурс «О спорт, ты мир» !	октябрь 2023
Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	март 2024
Работа с родителями	
Проведение родительских собраний	в течение года
Профорентация	
Углублённое изучение правил по киокушин	в течение года
Организация предметно-эстетической среды	
Контроль за порядком в спортивном зале, уход за инвентарём, оборудованием и экипировкой	в течение года

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ НА БАЗОВОМ УРОВНЕ Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- имена и достижения выдающихся спортсменов, тренеров каратэ прошлого и настоящего;
- основы анатомии и физиологии человека;
- основы идеомоторной тренировки;
- основы индивидуальной стратегии и тактики ведения боя;
- приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- правила самостоятельной тренировки;
- приемы страховки и само страховки;
- правила подготовки к соревнованиям;
- правилам проведения соревнований.

Обучающиеся будут уметь:

- использовать знание анатомии и физиологии человека для тренировок;
- выполнять идеомоторные тренировки;
- выбирать индивидуальную стратегию и тактику ведения боя;
- выполнять упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- выполнять самостоятельные тренировки;
- выполнять страховку и само страховку;
- готовиться к соревнованиям;
- выполнять правила соревнований.

Ключевые компетенции

Обучающиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:

- мотивация к получению новых знаний;
- стремление к самообразованию;
- ценностные ориентиры и положительные социальные установки.

Обучающиеся приобретут учебно-познавательные компетенции:

- способность к самостоятельному целеполаганию;
- способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану;
- способность к самоконтролю и объективной самооценке.
- способы овладения новыми знаниями и умениями.

Обучающиеся приобретут информационные компетенции:

- способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации;

Обучающиеся приобретут коммуникативные компетенции:

- способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности;
- способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности;
- бесконфликтное взаимодействие в коллективе.

Обучающиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:

- направленное внимание, сосредоточенность;
- зрительное, слуховое, тактильное восприятие;
- мышечная память, точность движений и глазомер;
- инициативность, самостоятельность, целеустремлённость;
- основы волевых проявлений.

Обучающиеся приобретут общекультурные компетенции:

- воспитывать доброжелательность, стремление помогать другим;
- воспитывать культуру поведения на занятиях, в коллективе, в быту;
- воспитывать позитивное восприятие окружающего мира;
- воспитывать основы культурной самоидентичности.

Для оценки результатов обучения на базовом уровне проводится мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия.

3.1. УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ третий год обучения

Цель: развитие и совершенствование умственных, физических, морально- нравственных качеств обучающихся на основе занятий футболом.

Образовательно-предметные задачи:

- расширять представления о развитии каратэ в России, за рубежом;
- отрабатывать и совершенствовать комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- совершенствовать технику каратэ;
- отрабатывать и совершенствовать стратегии и тактики каратэ;
- совершенствовать умение правильно передвигаться на татами;
- отрабатывать и закреплять специальные умения и навыки для самостоятельной тренировки;
- закреплять способы психологической подготовки к соревнованиям;
- закреплять способы предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
- расширять представления о профессиональных видах деятельности в области спорта.

Развивающие задачи:

- совершенствовать самостоятельное целеполагание и планирование собственной деятельности;
- совершенствовать способности к самоконтролю, самооценке и коррекции результатов своей деятельности;
- совершенствовать умение выполнять самостоятельный поиск, выделение, структурирование и использование нужной информации из различных источников;

- совершенствовать умение классифицировать и сравнивать новую информацию с имеющейся;
- ориентировать в выборе критериев для сравнения;
- развивать умение устанавливать причинно-следственные связи;
- совершенствовать речевые средства при формулировании и обосновании своего мнения;
- учить преодолевать импульсивность;
- учить выделять оптимальные приоритеты в совместной деятельности;
- улучшать показатели скорости мышления и моторных реакций, в том числе в нестандартных ситуациях.

Воспитательные задачи:

- углублять интерес к физкультуре и спорту;
- поддерживать процесс творческой самореализации;
- совершенствовать умение интегрироваться в группу сверстников;
- закреплять устойчивое стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и гражданскую ответственность;
- формировать готовность к жизненному и профессиональному самоопределению.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2		Викторина
2	Теоретическая подготовка	8	4	4	Опрос
3	Общая физическая подготовка	38	2	36	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	68	4	64	Сдача нормативов
5	Техническо-тактическая подготовка	80	13	67	Спортивные поединки
6	Контрольные мероприятия.	4	-	4	Сдача нормативов
7	Участие в спортивных мероприятиях	8	2	6	
8	Повторение	20	2	18	
	ИТОГО	228	28	200	

1. Введение в программу

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии.

Введение в программу пятого года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в зале. Правила аттестации.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

Практическая работа

Выполнение упражнений ОФП.

Беседы: «Спорт – норма жизни», «Каратэ – история, развитие».

Оборудование: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический. Ноутбук.

2. Теоретическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа.

Теория. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей.

Основы комплексного контроля и самоконтроля физического состояния спортсменов.

Восстановительные средства и мероприятия.

3. Общая физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Содержание и дозировка упражнений.

Практика. Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;
- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища.

Выполнение упражнений сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног. Упражнения на растягивание и расслабление.

Подвижные игры, развивающие равновесие, координацию движений, реакцию, силовую выносливость.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. В основу упражнений СФП положены технические действия. Упражнения на развитие силы, скорости, координации движений. Упражнения на напряжение и расслабление тела. Упражнения на развитие чувства времени (выбор времени, своевременность).

Практика.

Упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях собственным весом и с утяжелением;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- поднимание прямых и согнутых ног из положения в висе на гимнастической стенке;
- различные вариации подтягивания;
- метание набивного мяча;

- прыжки через скакалку;
- прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие выносливости:
- челночный бег 4x15. Упражнения на развитие гибкости:
- махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем;
- упражнения на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие координационных способностей. Акробатические упражнения.

Наработка комплексов упражнений традиционной базовой техники для подготовки к спортивным мероприятиям.

Специальные подвижные игры: «Коридор препятствий», «Рэгби», «Бой с несколькими».

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

5. Техническо-тактическая подготовка

Закрепление освоенных ранее умений и навыков, увеличение их вариативности. Достижение стабильного и вариативного навыка.

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Методики сопряженной тренировки, характеризующихся целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений.

Изучение традиционной базовой техники Каратэ Киокушинкай, освоение новой традиционной базовой и спортивной техники.

Практика. Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, максимального силового усилия). Совершенствование техники в различных условиях (зрители, эксперты и т.д.). Совершенствование техники на фоне утомления.

Упражнения: комбинации защитной и ударной техники рук и ног («удар- блок», «блок-удар», «блок рукой – удар рукой», «блок ногой – удар ногой»,

«блок рукой, блок ногой – удар рукой» и т.п.), ката базовое усложненное пинан 2, ката базовое усложненное пинан 2 (сонно ни) ура, удары пальцами руки, удары ногой в прыжке круговые обратные, блоки ногами, нисходящие удары ногами и защита от них, дыхательное ката санчин.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы, мат гимнастический.

6. Контрольные мероприятия

Формы проведения занятий: спарринги, практика

Практическая работа

Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ. Анализ успехов и недостатков технико-тактической подготовки.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

Татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

7. Участие в спортивных мероприятиях

Формы проведения занятий: соревнования

Теория. Правила участия в соревнованиях. Документация соревнований.

Беседы: «Правила соревнований».

Практическая работа

Организация и проведение соревнований между учащимися объединения по ОФП и кумитэ.

Участие в соревнованиях разных уровней в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Оборудование: татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

9. Повторение

Формы проведения занятий: соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

Теория. Закрепление изученной теории каратэ.

Практика. Отработка приемов, стоек, блоков. Подведение итогов обучения за год. Самостоятельные задания на летний период. Показательные выступления.

Спортивные игры.

Оборудование: макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка, боксерские мешки, груши (30-45 кг), татами. Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ НА УГЛУБЛЕННОМ УРОВНЕ

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- состояние современных единоборств в России, за рубежом;
- техники каратэ;
- основные и расширенные приемы стратегии и тактики каратэ;
- способы самоконтроля в спортивной подготовке;
- способы предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
- способы психологической самоподготовки к соревнованиям;
- правила соревнований и судейства в баскетболе;
- правила заполнения документации соревнований;
- виды профессиональной деятельности в области спорта.

Обучающиеся будут уметь:

- технически грамотно владеть приемами каратэ;
- применять приемы стратегии и тактики каратэ на тренировках, на соревнованиях;
- выполнять самостоятельную тренировку;
- избегать травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- психологически настраиваться на соревнования;
- анализировать, оценивать свой потенциал и особенности соперников;
- вести протокол соревнований;
- организовывать соревнования;
- проводить судейство соревнований.

Ключевые компетенции

Обучающиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции

- потребность в самообразовании, саморазвитии;
- ценностное отношение, уважение и осознанное стремление к здоровому образу жизни;
- представления о духовно-нравственных, общечеловеческих ценностях;
- способности к видению, постановке и разрешению проблем в выборе ценностных

приоритетов;

- мотивация к достижению успеха в различных видах деятельности.
- понимание ценности дружбы со сверстниками; авторитет педагога;

Обучающиеся приобретут учебно-познавательные компетенции

- самостоятельно ставить цель и организовывать ее достижение, уметь пояснить свою цель;

- умение прогнозировать результаты собственной деятельности;
- способности к самоконтролю и коррекции результатов;
- способности к волевой саморегуляции;
- приемы адекватной оценки и самооценки результатов деятельности;

- способности к переносу приобретенных знаний и умений в образовательное пространство и в жизнь;

- способность устанавливать причинно-следственные связи.

Обучающиеся приобретут информационные компетенции

- уметь самостоятельно находить и выбирать необходимую информацию.
- умение выделять главное в потоке информации

Обучающиеся приобретут коммуникативные компетенции

- навык дружеского, продуктивного, бесконфликтного взаимодействия, сотрудничества, общения в коллективе.

- изменять при необходимости своё речевое поведение и корректно завершать ситуацию общения (формировать умение вовремя остановиться, умение уступать);

- поддерживать контакт в общении, соблюдая нормы и правила общения, в формах монолога и диалога, а также с использованием средств невербального общения (жесты, мимика).

Обучающиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования

- развитые виды мыслительной деятельности;

- развитые зрительная, слуховая, ассоциативная память, способности к запоминанию больших объёмов учебного материала;

- развитые показатели скорости мышления и моторных реакций, в том числе в нестандартных ситуациях;

- волевые проявления, целеустремленность, ответственность, самоконтроль;
- способности к объективной самооценке и самокритичность;
- открытость, дружелюбие, позитивная эмоциональность;
- умение адаптироваться к изменяющимся условиям, ориентироваться в разнообразных учебных и жизненных ситуациях, работать в различных коллективах.

Обучающиеся приобретут общекультурные компетенции:

- толерантность;
- стремление к нравственной оценке информации, поведения и деятельности;
- стремление к сотрудничеству, способности к выражению собственных чувств, сочувствию и сопереживанию другим людям.

Обучающиеся приобретут социально-трудовые компетенции:

- умение интегрироваться в группу сверстников;
- навыки учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками;
- осознанное стремление к профессиональному самоопределению;
- основы гражданской самоидентичности.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов (этапов),

количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Киокушинкай» на 2023-2024 учебный год
Базовый уровень, первый год обучения**

38 учебных недель- 228 часов в год, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)

	Перечень видов образовательной деятельности	Формы и сроки проведения									Все го
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	
	1 год обучения:										
1.	Введение в программу	2									2
2.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1						4
3.	Общая физическая подготовка	10	13	10	8	5	5	5	4		60
4.	Специальная физическая подготовка	4	2	2	4	7	5	4	4	2	34
5.	Техническо-тактическая подготовка	9	10	11	7	10	14	15	12	10	100
6.	Контрольные мероприятия.				2					2	4
7.	Участие в спортивных мероприятиях				2				2	4	6
8.	Повторение			2	2	2	2	2	4	4	18
	ИТОГО	26	26	26	26	24	26	26	26	22	228

**Календарный учебный график
углублённый уровень, третий год обучения**

38 учебных недель- 228 часов в год, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)

	Перечень видов образовательной деятельности	Формы и сроки проведения									Всего
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	
	1год обучения:										
1.	Введение в программу	2									2
2.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1						4
3.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6		48
4.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	2	66
5.	Техническо-тактическая подготовка	1	11	9	7	8	12	13	9	8	78
6.	Контрольные мероприятия.				2					2	4
7.	Участие в спортивных мероприятиях				2				2	4	8
8.	Повторение			2	2	2	2	2	4	4	18
	ИТОГО	18	26	26	28	24	28	29	29	20	228

Материально-технические условия

Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на обучающегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пиластр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Додзё имеет прямое естественное освещение. Искусственное освещение (светильники дневного света) равномерное, освещенность на горизонтальной поверхности додзе не менее 150 люкс.

Оборудование. Макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы.

Татами (ковёр), мешок боксерский, макивара, лапа тренировочная, мат гимнастический (2х1м), комплект «Рыцарь», гири (30-45 кг).

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь.

Скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, штанга тяжелоатлетическая тренировочная, гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг.), гири спортивные 16, 24 и 32 кг, медицинболы, турник для отжиманий и подтягиваний, канат для лазанья, секундомер, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости.

Обучающимся рекомендуется иметь собственное учебное спортивное снаряжение для самостоятельных занятий:

защитный шлем, щитки на голень и подъем, защита на грудь женская, перчатки

(шингарды), бандаж защитный паховый, кимоно для каратэ (доги), пояс (оби).

Техническое обеспечение. Ноутбук, музыкальный центр.

Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

Формы аттестации

Опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация проводится дважды в течение учебного года: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

Формы отслеживания образовательных результатов

Журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник спортсмена, опрос, тестирование, самостоятельная работа обучающихся, соревнования, выполнение нормативов, мониторинг.

Формы демонстрации образовательных результатов

Показательные выступления, соревнования, портфолио, тесты на пояса, поединки.

Формы занятий

Комбинированное занятие (беседа, опрос самостоятельная работа), практическое занятие, мини-соревнования, отработка приемов, самоподготовка, спортивные игры.

Методические материалы

Методические и дидактические материалы

Стенды и альбомы со схемами расстановки схемы расположения игроков в игре, инструкции по технике безопасности, комплексы спортивных упражнений, инструкции по разрешенной и запрещенной технике каратэ, по основным командам судей на соревнованиях, специализированная учебная литература по каратэ; аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса, диагностический инструментарий (приложение 5).

Методы обучения

В процессе реализации программы применяются **методы и приемы обучения**, основанные на общении, диалоге педагога и обучающихся, развитии творческих способностей детей:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, тренировка, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видеопросмотры тренировок и выступлений других каратистов);
- репродуктивный (повторение освоенных приёмов каратэ, самостоятельная работа);
- метод стимулирования (поощрения, эмоциональный отзыв);
- метод самоконтроля, формирования ответственности обучающихся (самоанализ освоенных движений и упражнений каратэ, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, анализ собственного выступления на татами);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования, турниры).

Педагогические технологии

В образовательном процессе используются ряд элементов следующих инновационных **педагогических технологий**: технология развивающего обучения, технология группового

обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология развития критического мышления, стимулирующие технологии, здоровьесберегающая технология, технология игровой деятельности, технология создания ситуации успеха, дистанционная технология, технология электронного обучения.

Алгоритм учебного занятия

	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация обучающихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Подготовительный этап	Комплекс разминочных общеукрепляющих упражнений. Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды базовой техники).
3	Основной этап	Отработка базовой техники с партнером и без. Нарботка технических действий в паре с партнером. Выполнение ката или проведение учебных боев.
4	Завершающий этап	Подвижные игры или комплекс упражнений на растягивание. Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

6. Из опыта работы педагога

Опыт работы показывает, что на каждом уровне обучения имеются особенности работы в соответствии с возрастом и умениями обучающихся.

Стартовый уровень. Особенности работы на данном этапе является: привитие ребенку любви к занятиям физической культурой, формирование понятия «здоровый образ жизни», создание у него потребности в ежедневных самостоятельных занятиях физической культурой, укрепление его основных физических кондиций, начало формирования основных двигательных навыков, знакомство с техникой каратэ. Особое внимание обращается на развитие физических качеств занимающихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации. Отдельное, важное место на данном этапе, занимает формирование у обучающихся правильной осанки.

Доминирующий метод обучения – игровой и демонстративный.

Повышенное внимание обращается на изучение и освоение санитарно- гигиенических норм и правил техники безопасности на занятиях.

Базовый уровень. Особенности работы на данном этапе является: дальнейшее укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, укрепление мотивации к ведению здорового образа жизни, повышение внимания к специальной физической подготовке, присущей данному виду спорта, воспитание необходимых качеств личности: целеустремленность, настойчивость, самоконтроль. Особое внимание необходимо обратить на воспитание сознательного отношения к занятиям каратэ и формирование на этой основе жизненного мировоззрения, во главе которого стоит понятие «здоровый образ жизни». В процессе обучения в равной степени используются

все методы – наглядный, словесный, практический, игровой. Два года, отведенные на этот этап, позволяют овладеть техническим и тактическим арсеналом каратэ в объёме 8 кю, получить хорошую физическую подготовку.

Развитие физических качеств обучающихся происходит в соответствии с сенситивными периодами развития (Приложение 4).

Основными физическими качествами детей, оптимально тренируемыми на стартовом уровне (1-й год обучения), являются быстрота, аэробная выносливость при ЧСС 110-120 уд./мин., гибкость, равновесие. Ориентация на развитие этих качеств по преимуществу и определяет содержание тренировочного процесса. Примечание: развитие аэробной выносливости у детей 8 и 9 лет производить при ЧСС 110-120 уд./мин.

На базовом уровне (2-й и 3-й год обучения) помимо совершенствования вышеперечисленных физических качеств, в учебно-тренировочный процесс вводятся упражнения для развития скоростно-силовых способностей и координации движений. Практически это означает начало более углубленной работы над техникой каратэ (подготовка и сдача экзаменов на 10 и 9 кю) и переход на выполнение скоростных упражнений с небольшими отягощениями. Повышается роль борцовских гимнастических и акробатических упражнений, возрастает значение соревновательного элемента в парных и групповых взаимодействиях, играх. При сохранении преимущественной направленности на общефизическую подготовку следует широко использовать в тренировочном процессе спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры, теннисные мячи, гимнастические палки, маты, гимнастические скамьи, гимнастические стенки и т.п.

Тренировочный процесс у детей и подростков отличается от тренировочного процесса у взрослых и юниоров тем, что в нем обучению двигательным действиям отводится значительно больше времени, чем подготовке к соревнованиям, а количество соревнований меньше. Нагрузки дозируются более строго и продуманно, с учетом возрастных особенностей. Рекомендуется применять метод переменной интенсивности тренировочных нагрузок - последовательно чередовать упражнения, дающие то большую, то малую, то умеренную нагрузку.

Следует отметить психологические особенности подросткового и юношеского возраста. Данный возраст и психическое развитие детей имеют свои особенности и возможные наиболее типичные проблемы, которые необходимо учесть во время работы.

1. Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.
2. Установление своего «Я» в коллективе сверстников.
3. Слабое интеллектуальное спортивное мышление.
4. Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
5. Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
6. Необходимость выработки психологии «победителя».
7. Воспитание морально-волевых качеств.
8. Возрастной кризис подросткового возраста.
9. Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.
10. Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
11. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
12. Участие в соревнованиях.
13. Достаточно высокие требования к тренировочному процессу, выраженные в текстах по общей и специальной физической подготовке.

В возрасте 12-15 лет отмечаются следующие особенности физического развития организма подростка. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают

упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

0

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572.
2. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. 2-е изд. – М.: Академический Проект: АльмаМатер, 2005. -256 с.
3. Гайдман И.И., Остянов В.Н. Бокс – Киев: Олимпийская литература, 2001.
4. Джиянов А.Х. Каратэ VKF. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста: пособие для тренеров и инструкторов спортивных школ. А.Х. Джиянов – Воронеж: ВГПУ. 2008.
5. Дащинский В.Э. Секреты каратэ-до – М.: «Издательство ФАИР», 2008.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для инструкторов и факультетов физической культуры – СПб: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
7. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
8. Мисакян М.А. Каратэ Киокусинкай: самоучитель – М.: ФАИР-ПРЕСС. 2004. – (Боевые искусства).
9. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия»; 2003.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ РЕКОМЕНДОВАННОЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Антон Грэм. Быть самураем. Древние рыцарские кодексы в современной жизни. – СПб.: издательство «Крылов», 2007.
2. Лоза И.В., Степанов М.В., Майоров О.В. Сам себе телохранитель, или разбуди в себе воина – Ростов на Дону: Феникс, 2005. (Серия «Щит и меч»)
3. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
4. Мисакян М.А. Каратэ Киокусинкай: самоучитель – М.: Фаир-Пресс, 2004. – (Боевые искусства).
5. Черный пояс. Российский журнал боевых искусств.
6. Я познаю мир: Восточные единоборства: Детская энциклопедия / Л.Л. Бурмистрова, Е.Н. Гупало. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»: ЗАО НПП Ермак, 2004.

Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные для педагогов и обучающихся

1. <https://www.youtube.com/watch?v=op0e-ClgyZs> – Уроки каратэ для детей (видео).
2. <https://www.youtube.com/watch?v=uE77Y6A3JU4> – Уроки каратэ для маленьких (видео).
3. <https://www.youtube.com/watch?v=xMO6hnxJ998> – Базовая техника каратэ для

НОВИЧКОВ (видео).

4. <https://www.youtube.com/watch?v=1QkNfhilr2I>–Приемы каратэ для начинающих (видео).
5. tigerfist.ru › – Сайт «Уроки каратэ» (видео).
6. fitomania.com/karate/ –Сайт «Каратэ для начинающих». Тренировки, упражнения (видео).
7. <https://www.youtube.com/watch?v=BWSR9BQwJIU> – Каратэ: уроки киокушинкай (видео).
8. ru.wikihow.com/самостоятельно-изучить-основы-каратэ – Самостоятельные тренировки по карате wikiHow (видео).
9. <http://www.rnfkk.ru> – Сайт Российской национальной федерации ОямаКиокушинкай каратэ-до.
10. <http://superkarate.ru> – Информационный сайт о Киокушинкай каратэ боевых искусствах и спортивных единоборствах.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022078

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024