

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
«МУРИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2»  
МОБУ «СОШ «МУРИНСКИЙ ЦО № 2»**

<b>ПРИНЯТА</b> Педагогическим советом МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 2» (протокол № 1 от 27.08.2020 г.)	<b>УТВЕРЖДЕНА</b> приказом МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 2» От 27.08.2020 г. № 217-о
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ»**

Автор (составитель): *Опря Иван Иванович, педагог дополнительного образования*  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст детей, осваивающих программу: 7-14 лет  
Срок реализации программы: 1 год

г. Мурино  
2020

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовая база:

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Киокушинкай каратэ» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.2018г.);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Постановления Правительства РФ «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» (№ 1239 от 17.11.15);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.
- Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 г.;
- Устава МОБУ «СОШ «МУРИНСКИЙ ЦО№2»;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ «СОШ «МУРИНСКИЙ ЦО№2».

Стратегия развития физической культуры и спорта на период 2020 года принята Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г. Она определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан:

- приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- повышение массовости физической культуры и спорта;
- обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре;
- повышение конкурентоспособности российского спорта.

Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся по направлению Киокушинкай каратэ. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (ДОП) «Киокушинкай каратэ» (далее по тексту – программа)

**физкультурно-спортивная.** Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования, такими как: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей//Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года //Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа ДО содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группы обучающихся. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В группах внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, Киокушинкай каратэ, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

*-дисциплинированности:* соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

*-трудолюбия:* самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе.

*-инициативности:* стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.

*-настойчивости:* стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

*-смелости:* работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.

*-решительности:* приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.

*-честности:* поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.

*-доброжелательности:* воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

### **Актуальность**

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом, поэтому программа «Киокушинкай каратэ» является особенно актуальной в нашем обществе.

### **Отличительные особенности**

Данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по традиционному каратэ-до, которая составленная в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96г. № 12-ФЗ, Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в Киокушинкай каратэ. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

### **Особенности содержания программы**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте

объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7-15 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

**Цель программы:** развитие физических качеств обучающихся посредством обучения Киокушинкай Каратэ и подготовка спортсменов массовых разрядов.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие*

- знакомство с основами знаний по каратэ,
- изучению техники и тактики традиционного каратэ,
- знакомство с организацией и проведением занятий и соревнований,
- знакомство с технико-тактическими действиями,
- знакомство с терминологией,
- знакомство с нормативами.

#### *Развивающие*

- овладение основами техники Киокушинкай каратэ,
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья,
- умения выполнять требования спортивного разряда.

#### *Воспитательные*

- воспитание морально-волевых качеств;
- дисциплинированности;
- трудолюбия; инициативности;
- настойчивости;
- смелости;
- решительности;
- честности;
- доброжелательности.

## **Организационно-педагогические условия**

### **Сроки реализации программы**

Срок реализации программы - 1 год – 36 недель по каждой возрастной группе

**Возраст учащихся**, на который рассчитана образовательная программа 7 – 14 лет

**Наполняемость группы** – 15-20 человек

**Режим занятий** Программа рассчитана на 2 часа в неделю: 2 занятия по 1 часу

**Форма обучения** – очная.

**Форма занятия** - учебное занятие, игра, семинар, мастер-класс, квалификационный экзамен).

**Формы организации образовательной деятельности**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня,
- квалификационные испытания.

### **Условия реализации программы**

#### **Кадровое обеспечение**

Для успешной реализации программы «Киокушинкай каратэ» необходимо следующие условия: педагог должен иметь физкультурное образование или высокий спортивный разряд.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации программы «Киокушинкай каратэ» необходимо наличие:

- спортивного зала с жёстким покрытием и зеркалами.
- Наличие в достаточном количестве оборудования и спортивного инвентаря:
- лап боксёрских в количестве не менее 6 шт.
- макеварок мягких не менее 3шт
- накладок на кисти не менее 15 шт.
- тренировочных костюмов «кимоно».
- мячей футбольных и волейбольных – 4шт.
- скакалок -15шт.

#### **Место реализации программы**

Программа «Киокушинкай каратэ» реализуется на базе. Занятия проводятся в спортивном зале МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 2»

### **Планируемые результаты освоения программы**

*Личностные результаты:*

После освоения полного объёма программы выпускник секции каратэ должен обладать следующими **личностными** качествами:

- целеустремлённостью;
- выносливостью;
- организованностью;
- владеть навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными экзаменами, требованиями;
- самоконтролем;
- коммуникативностью;

- выполнить требования спортивного разряда;
- овладеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

*Метапредметные результаты:*

После освоения полного объема программы выпускник секции каратэ должен обладать знаниями:

- о каратэ как о виде спорта и его видах;
- историю возникновения и развития каратэ (единоборств) с древних времен в разных странах;
- знаменитых мастеров каратэ в мировой истории;
- основные правила проведения соревнований по разным категориям;
- технику безопасности в спортивном зале;
- принципы здорового образа жизни любого человека и принципы здорового образа жизни спортсмена;
- необходимую медико-биологическую информацию: о различных мышцах, о пульсе и его измерении и контроле;
- о правильной организации тренировочного процесса;
- принципы составления правильного тренировочного плана;
- о необходимости восстановления организма после тренировок и как правильно это делать;
- значение общеразвивающих упражнений для спортсмена-каратиста;
- различные виды спортивного оборудования (скамья, перекладина, мат гимнастический, гантели, лапы, накладки), их назначение, правила пользования;
- как правильно выполнять основные упражнения с использованием различного спортивного оборудования;
- как правильно психологически настроиться на выступление на соревнованиях.

*Предметные результаты:*

После освоения программы выпускник секции каратэ должен уметь:

- передвигаться в основных стойках (киба-дэчи, Дзенкуцу дэчи);
- выполнять основные блоки и удары руками и ногами;
- выполнять комплексы «ката»;
- выполнять восстановительные упражнения;
- выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять разные упражнения на развитие различных видов мышц с применением спортивного оборудования;
- уверенно участвовать в турнирах объединения.

### **Система оценки результатов освоения программы**

*Контроль за результативностью учебного процесса*

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за

результативностью усвоения программного материала: текущий, периодический и итоговый.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с учащимися с анализом выполняемых движений.

**Промежуточный контроль** проводится в виде соревнований по (ката, кумитэ)

**Итоговый контроль** проводится ежегодно в конце мая в виде итогового экзамена по каратэ.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	1-й год обучения		
		Кол-во часов	Теор.	Практ.
1	Вводное занятие	1	1	
2	Каратэ как вид спорта	3	2	1
3	История возникновения и развития каратэ	3	2	1
4	Здоровый образ жизни спортсмена	5	3	2
5	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
6	Техника блоков	9	1	8
7	Техника ударов руками	10	2	8
8	Техника ударов ногами	6	1	5
9	Передвижения в стойках	12	2	10
10	Изучение «ката»	10	2	8
11	Подготовка и участие в соревнованиях	6	2	4
12	Итоговое занятие.	1	1	0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>

### Содержание занятий

#### **Вводные занятия**

Ознакомление с образовательной программой объединения. План работы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

#### *Практическая часть*

Знакомство с группой. Организационные вопросы. Просмотр фото и видеоматериалов по каратэ.

#### **Каратэ как вид спорта**

Каратэ как вид спортивных занятий.

Основные правила проведения соревнований по каратэ.

Спортивный зал для занятий каратэ. Оборудование спортивного зала для занятий каратэ.

Техника безопасности в спортивном зале.

#### *Практическая часть*

Ознакомление с оборудованием для каратэ.

### **История возникновения и развития каратэ**

Возникновение единоборств в древности. Каратэ на Окинаве, в Японии и распространение по всему миру.

#### *Практическая часть*

Просмотр и обсуждение фото и видеоматериалов.

### **Здоровый образ жизни спортсмена**

Здоровый образ жизни: режим, питание, сон, отказ от вредных привычек и т.п.

Здоровый образ жизни спортсмена: нагрузки, тренировки.

Двигательный аппарат человека: мышцы и суставы.

Основные мышцы человека и их развитие на тренировках.

Мышцы брюшного пресса: прямые, косые и верхние.

Мышцы рук и плеч: двуглавые (бицепсы), трехглавые мышцы плеч (трицепсы).

Пульс человека: измерение и контроль.

Тренировочный процесс. Правильная организация тренировочного процесса.

Тренировочный план. Принципы составления правильного тренировочного плана.

Необходимость восстановления организма после тренировок. Правильное восстановление организма после тренировок.

#### *Практическая часть*

Изучение блоков, ударов, комплексов.

Упражнения на отработку техник защиты и контратаки.

Отработка ударов по лапе.

Восстановительные упражнения.

### **Общеразвивающие упражнения**

Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

#### *Практическая часть*

Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.

Упражнения на скорость, реакцию.

Бег с переходом на шаг.

### **Техника блоков**

Обучение технике блоков (защиты) руками.

Принципы правильного подхода к выполнению блоков.

#### *Практическая часть*

Обучение технике блоков

### **Техника ударов руками**

Обучение технике ударов руками.

#### *Практическая часть*

Обучение технике ударов руками  
Набивка ударных поверхностей.

### **Техника ударов ногами**

Обучение технике ударов ногами.

#### *Практическая часть*

Разучивание и отработка ударов ногами.

Набивка ударных поверхностей.

### **Передвижения в стойках**

Виды стоек, техника перемещений в стойках, принципы правильного выполнения.

#### *Практическая часть*

Упражнения на развитие силы ног – стоять в стойке Киба дачи.

Перемещение в киба дачи

Обучение стойке Дзенкуцу дачи.

### **Изучение «ката»**

Тайкёку соно ичи, тайкёку соно ни

#### *Практическая часть*

Изучение ката тайкёку соно ичи по сегментам с последующим соединением элементов.

Изучение ката тайкёку соно ни по сегментам с последующим соединением элементов.

### **Подготовка и участие в соревнованиях**

Психологическая подготовка к выступлению на соревнованиях.

#### *Практическая часть*

Подготовка к соревнованиям в объединении. Проведение соревнований в объединении.

Подготовка и участие к соревнованиям различного уровня.

### **Итоговое занятие**

Подведение итогов года. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия  
окончание учебного года. Планы на летние каникулы.

## **Методическое обеспечение Программы**

№ п/п	Название раздела или темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1.	Введение. Вводное занятие	Теория, лекция, беседа	Словесный, беседа	Видео-материал, методические	Опрос	Телевизор, проектор, справочна

				пособия		я литератур а
2.	История возникновения каратэ	Теория, лекция.	Словесный (рассказ), демонстрационн ый	Методические пособия, учебные пособия	Опрос, тестирова ние	Книги, пособия, справочны е материалы
3.	Появление каратэ в России	Теория, лекция	Словесный (рассказ), демонстрационн ый	Методические пособия, учебные пособия	Опрос тестирова ние	Книги, пособия, правила судейства
4.	Теоретическа я подготовка	Теория, лекция, беседа	Словесный (рассказ), демонстрационн ый	Словарь терминов, учебные и методические пособия	Опрос	Пособия, справочны е материалы , схемы
5	Общая физическая подготовка	Комбинирован ная, индивидуальна я, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная	Словесный, демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия	Тестирова ние, зачет	Скамейки, скакалки, мячи, таблицы, схемы, плакаты
6	Специальная физическая подготовка	Комбинирован ная, индивидуальна я, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная, в парах	Словесный, демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия, словарь терминов	Тестирова ние, зачет	Макивары, лапы, спортивны й инвентарь, схемы таблицы, плакаты, литератур а
7	Технико- тактическая подготовка	Комбинирован ная, коллективно групповая, в парах.	Словесный, демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение задания	Методические пособия, наглядные пособия, видеозаписи, словарь терминов	Тестирова ние, зачет	Литератур а, схемы, видео материалы
8	Контрольно-	Практика	Практическое	Таблица	Тестирова	Таблица

	оценочные и переводные испытания		выполнение задания		ние	результатов, защитные средства бандаж, накладки, шлем
9	Заключительное занятие	Теория	Словесный, беседа, демонстрационный	Награждение победителей	Контрольное занятие	Грамоты, дипломы

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

#### Список используемой литературы:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
5. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
6. Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160 с.
7. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
8. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
9. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199 с.
12. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397 с.
13. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 368с.
14. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им.В.П.Астафьева, 2001. – 117с.

15. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238 с.
16. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
18. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.
19. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
20. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351 с.
21. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.
22. Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
23. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Terra-Спорт, 2003. – 176с
24. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Оценочные материалы:****Результаты итоговой аттестации оцениваются по следующим показателям**

1. Предметные знания и умения оцениваются по следующим показателям:
  - 1.1. соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям;
  - 1.2. осмысленность и правильность использования специальной терминологии;
  - 1.3. соответствие практических умений и навыков программным требованиям;
  - 1.4. специальные умения и навыки: освоение передвижений в основных стойках (киба-дзюдо, Дзэнкуцу дзюдо);  
Выполнение основных блоков и ударов руками и ногами; выполнение комплексов «ката»;
2. Метапредметные (общеучебные) умения и навыки оцениваются по следующим показателям:
  - 2.1. инициативность, социальная активность, самостоятельность;
  - 2.2. уровень владения приобретенными навыками;
  - 2.3. умение управлять, планировать, осуществлять и оценивать свою деятельность;
  - 2.4. умение подбирать и работать с источниками информации;
  - 2.5. выполнение логических операций: сравнения, анализа, обобщения, классификации.
3. Личностные результаты оцениваются по следующим показателям:
  - 3.1. ориентация на выполнение морально-нравственных норм;
  - 3.2. прилежание и трудолюбие;
  - 3.3. оценка своих поступков;
  - 3.4. культура поведения, дисциплинированность;
  - 3.5. мотивация на учёбу и социальную деятельность.

Система оценивания – от 0 до 3 баллов, где 0 – не владеет знаниями или владеет ими на слабом уровне, 1 - владеет знаниями, умениями и навыками на среднем уровне, 2 – на высоком уровне владеет знаниями, умениями и навыками.

**ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ  
УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Этапы и годы обучения		ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ											
		ОФП										СФП	
		Бег на 30м, сек	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания * в висе,раз	Челн. бег 3x10м, сек	Непрер. бег 6 мин, м	Касание лад. пола, баллов	Приседания за 30 секунд,раз	Шпагат, баллов	Сгиб.-разгиб. рук в упоре лёжа , раз	Сгибание туловища за 1 мин.,раз	Мае-гери за 30 секунд,раз	Сгиб.-разгиб. рук в упоре лёжа на сэйкен, раз
		Верхние значения – результаты для юношей, нижние – для девушек											
НП	1	5,6 – 7,5 5,8 – 7,6	155 – 100 150 – 85	6 – 1 12 – 2	9,9 – 11,2 10,2 – 1,7	1100-700 900-500	3-1	26-24 24-22	3-1	10-2 9-1	30 – 12 18 – 8	-	-
	2	5,4 – 7,1 5,6 – 7,3	165 – 110 155 – 90	6 – 1 14 – 3	9,1 – 10,4 9,7 – 11,2	1150-750 950-550	3-1	28-26 26-24	3-1	11-2 10-1	34 – 12 20 – 8	-	-
УТ	1	5,1 – 6,6 5,2 – 6,6	185 – 130 170 – 120	8 – 1 18 – 5	8,6 – 9,9 9,1 – 10,4	1250-850 1050-650	3-1	-	3-1	-	38 – 16 28 – 10	20-40	20-40
	2	5,0 – 6,3 5,1 – 6,4	195 – 140 185 – 130	9 – 2 19 – 5	8,4 – 9,7 8,7 – 10,1	1300-900 1100-700	3-1	-	3-1	-	40 – 16 30 – 10		
	3	4,9 – 6,0 5,0 – 6,2	200 – 145 190 – 135	10 – 2 20 – 5	8,2 – 9,2 8,7 – 10,0	1350-950 1150-750	3-1	-	3-1	-	45 – 18 35 – 12	30-50	30-50
	2	4,4 – 5,2 4,8 – 6,1	230 – 180 210 – 160	12 – 4 18 – 6	7,2 – 8,2 8,4 – 9,5	1500-1100 1300-900	3-1	-	3-1	-	50 – 12 40 – 12		
	3	4,3 – 5,1 4,8 – 6,1	240 – 190 210 – 165	13 – 5 18 – 6	7,2 – 8,2 8,7 – 9,7	1500-1100 1300-900	3-1	-	3-1	-	54 – 20 41 – 12		

\*Юноши выполняют подтягивания в висе, девушки – в висе лежа; перекладина расположена на высоте 90 см

**ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ  
УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,6 с)	Бег на 30м (не более 5,8 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10,4 мин)	Бег 1000м (не более 14 мин)
	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 3000 м (не более 18,1 мин)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,8 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 14 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

## Методические материалы

Обучающие материалы по Киокушинкай Каратэ соответственно «классического» и «прикладного» направлений:

### Список литературы для педагога:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2002.
2. Царин А. В. Справочник работника физической культуры и спорта. – Москва, 2005.
3. Танюшкин А.И., Безголосов П.А.- Карсний Кекусин.- Москва 2012. – 275с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
5. Мисакян М.А. - Каратэ Киокуишнкай. Самоучитель. – М.:ФИАР-ПРЕСС 2004. – 400 с.

### Список литературы для обучающихся:

1. 1.Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
2. 2.Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
3. Ояма М. – Каратэ для детей. – Смоленск: 1994. – 58 с.

### Видео-обучение:

Энциклопедия Киокушинкай Каратэ — наиболее подробный обучающий видеофильм по классической технике Кёкушинкай Каратэ. (продолжительность фильма — 3 часа 34 минуты). Классическая техника Кёкушинкай Каратэ. Ссылка на Интернет-ресурс: <https://youtu.be/5Rr4ateAcz8>

### Краткое содержание учебно-методических пособий по Школе Киокушинкай Каратэ-До:

1. Школа Киокушинкай: стиль, организация, нормативы, правила, термины. История школы Киокушинкай, личность М.Оямы, квалификационные нормативы — описание от 10 -кю (белый пояс) до Сандана (черный пояс с тремя желтыми полосками) Правила соревнований и судейства, и конечно же словарь японских терминов на русском языке — типа русско-японского разговорника.
2. Обучение базовой технике. Рассматриваются следующие базовые элементы:
  1. Стойки и передвижения в них.
  2. Цикл стоек — комплекс переходов из одной стойки в другую.
  3. Выполнение технических действий на месте — из естественного положения здесь по всей видимости разучиваются различные удары руками и ногами, а так же блоки.
  4. Выполнение технических действий в перемещениях — соответственно все это теперь выполняется в движении.

5. Выполнение комбинаций — описываются способы последовательного комбинирования элементов разученной техники.

3. Обучение свободному бою: подготовительные этапы. Соответственно разучиваются принципы свободного боя — и принципы тренировки в боевой стойке

1. Разучивание боевой стойки
2. Разучивание ударов и блоков из боевой стойки (опять же зачем было разучивать классические удары и блоки, и затем пытаться их приспособить к реальности — какие то прямо двойные стандарты техники.)
3. Условные спарринги в основных стойках (по моему называются Кихон Кумите — в других видах Каратэ) — опять же зачем то показывается техника классического каратэ — вместе с партнером — которая опять же никак не будет использоваться в реальности. (Вообще по моему мнению система Каратэ давно нуждается как минимум в реставрации или даже более того в тотальной реконструкции — думаю адептам этой системы не стоит так уж цепляться за старое — нужно все таки понимать простое правило — неизменными наверное являются только лишь сами изменения.)

Выпуск 4. Обучение свободному бою — технические задачи — Кихон кумите в более свободных стойках.

Выпуск 5. Обучение свободному бою — тактические задачи

Выпуск 6. Простые комбинации для атаки.

Выпуск 7. Усложненные комбинации для атаки — комбинации становятся все более вычурными, а количество счетов

Выпуск 8. КАТА: Кихон-ката 1 и 2, Тайкёку 1, 2 и 3

Выпуск 9. КАТА: Пинан 1, 2, 3, 4 и 5 — рассматриваются знаменитые ката Пинан

Выпуск 10. Ката: цуки-но-ката, сантин-но-ката, тэнсё

Выпуск 11. Ката: янцу, сайфа, гэкусай дай, гэкусай сё

Выпуск 12. Ката: Ура-Тайкёку 1, 2 и 3, Ура-Пинан 1

Выпуск 13. Общие принципы построения годовичного периода подготовки спортсменов.

Выпуск 14. Поурочный план первого полугодия обучения (уроки 1-72)

Выпуск 15. Поурочный план второго полугодия обучения (уроки 73-120)