



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ «ПОЛИФОРУМ»**

ул. Короленко, 16, г. Серов, Свердловской области, 624992

тел. 8(34385)6-17-40, e-mail: mail@s1serov.ru

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 184/1-ОД от 01.09.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
спортивного клуба «Кёкусин канн каратэ-до»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
Уланов Евгений Юрьевич,
педагог дополнительного образования

г. Серов, 2023

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа спортивного клуба «Кёкусин канн каратэ-до» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности в рамках платных образовательных услуг.

Программа составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
- Письмо Минобрнауки России от 29 марта 2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)».
- Приказ от 9 января 2014 г. N 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Каратэ киокусинкай — стиль силового единоборства, который за годы стал узнаваемым в мире каратэ и получил широкую популярность и развитие во всем мире. В России популярность каратэ киокусинкай также значительно выросла. Об этом свидетельствуют блестящие выступления российских спортсменов на международных турнирах и чемпионатах мира, деятельность многочисленных организаций и клубов, в которых занимаются сотни тысяч людей различного возраста, что способствует не только оздоровлению нации, но и повышению уровня национальной безопасности России.

Отличительные особенности программы - в основу программы по Киокусинкай положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных каратистов Киокусинкай. Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по Киокусинкай, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Адресат программы - дети от 6,5 до 18 лет, желающие повысить свои физические возможности и овладеть техникой каратэ Киокусинкай.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. В группе первого года обучения занятия проходят два раза в неделю по 2 академических часа (90 мин.), в группах второго и третьего годов обучения - три раза в неделю по 2 часа (90 мин.).

Объем, срок освоения программы – программа рассчитана на 3 года, общий объем 576 часов, из них 144 часов в год для детей первого года обучения; 216 часов для детей второго и третьего годов обучения. По итогам освоения программы обучающиеся аттестовываются на 10, 6 кю.

Формы обучения – очная. Особенности организации образовательной деятельности заключается в объединении в группы обучающихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом секции, состав группы постоянный.

1.2. Цель и задачи программы

1 год обучения

Цель – образовательной деятельности первого года обучения – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта. Возраст занимающихся 6-17 лет.

Задачи:

1. Организация здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
5. Спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов.

2 год обучения

Основная цель занятий в группах второго года обучения – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
4. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
5. Изучение базовой техники каратэ.

3 год обучения

Цель занятий групп 3 года обучения– направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Всего часов	Из них		Формы контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка.				Опрос
1.1	Вводное занятие. Инструктажи. Здоровый образ жизни. Занятия спортом как фактор ЗОЖ.	2	2	-	Опрос
1.2	История Киокусинкай каратэ-до.	2	2	-	Опрос, викторина
2	ОФП.				Сдача нормативов

2.1	Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	37	3	34	Выполнение практических заданий, сдача нормативов
2.2	Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.).	28	3	25	Выполнение практических заданий, сдача нормативов
2.3	Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	10	1	9	Практические упражнения
3.	Технико-тактическая подготовка				Практические упражнения, сдача нормативов
3.1	Тактическая структура боя.	5	1	4	Участие в поединках
3.2	Стойки, передвижения, удары.	19	2	17	Выполнение практических заданий, сдача нормативов
3.3	Стратегия турнира.	1	1	-	Беседа, показ
4.	Инструкторская и судейская практика				
4.1	Виды соревнований по каратэ. Правила соревнований, судейства.	4	1	3	Опрос
5.	Участие в соревнованиях				
5.1	Участие во внутриклубных, межклубных мероприятиях; показательных выступлениях.	28	2	26	Турниры
6.	Контрольные испытания				
6.1	Сдача зачетов, аттестационные испытания.	4	-	4	Сдача нормативов
7.	Восстановительные мероприятия.				
7.1	Средства и методы восстановления.	4	1	3	Показ
	Всего часов	144	19	125	

**Учебный (тематический) план
2 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего часов	Из них		Формы контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Теоретическая подготовка.				Опрос
1.1	Здоровый образ жизни. Занятия спортом как фактор ЗОЖ.	2	2	-	Опрос
1.2	Первая помощь при несложных травмах.	3	1	2	Анкетирование
1.3	История Киокусинкай каратэ-до.	4	4	-	Опрос, викторина
2	ОФП.				Сдача нормативов
2.1	Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	49	4	45	Выполнение практических Заданий, сдача нормативов
2.2	Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.).	42	4	38	Сдача нормативов
2.3	Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	53	4	49	Практические упражнения
3.	Технико-тактическая подготовка				Практические упражнения Сдача нормативов
3.1	Тактическая структура боя.	6	1	5	Участие в Поединках, сдача нормативов
3.2	Стойки, передвижения, удары.	10	2	8	Беседа, показ
3.3	Стратегия турнира.	11	2	9	Беседа, показ
4.	Инструкторская и судейская практика				Беседа
4.1	Виды соревнований по каратэ. Правила соревнований, судейства.	2	2	-	Викторина
5.	Участие в соревнованиях				
5.1	Участие во внутриклубных, межклубных мероприятиях; показательных выступлениях.	26	2	24	Турниры
6.	Контрольные испытания				Сдача нормативов
6.1	Сдача зачетов, аттестационные испытания.	4	1	3	
7.	Восстановительные мероприятия.				
7.1	Средства и методы восстановления.	4	1	3	Викторина, показ
	Всего часов	216	30	186	

**Учебный (тематический) план
3 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего часов	Из них		Формы контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Теоретическая подготовка. Вводное занятие.				Опрос
1.1	Здоровый образ жизни. Занятия спортом как фактор ЗОЖ.	2	2	-	Опрос
1.2	Первая помощь при несложных травмах.	3	1	2	Анкетирование
1.3	История Киокусинкай каратэ-до.	4	4	-	Опрос, викторина
2	ОФП.				Сдача нормативов
2.1	Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	51	4	47	Выполнение практических заданий, сдача нормативов
2.2	Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.).	60	2	58	Сдача нормативов
2.3	Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	54	4	50	Практические упражнения
3.	Технико-тактическая подготовка				Практические упражнения, сдача нормативов
3.1	Тактическая структура боя.	1	1	-	Участие в поединках, сдача нормативов
3.2	Стойки, передвижения, удары.	4	2	2	Беседа, показ
3.3	Стратегия турнира.	1	1	-	Беседа, показ
4.	Инструкторская и судейская практика				Беседа
4.1	Виды соревнований по каратэ. Правила соревнований, судейства.	2	2	-	Викторина
5.	Участие в соревнованиях				
5.1	Участие во внутриклубных, межклубных мероприятиях; показательных выступлениях.	26	1	25	Турниры
6.	Контрольные испытания				Сдача нормативов
6.1	Сдача зачетов, аттестационные испытания.	4	-	4	
7.	Восстановительные мероприятия.				
7.1	Средства и методы восстановления.	4	1	3	Викторина, показ
	Всего часов	216	25	191	

Содержание учебного (тематического) плана

Комплектование группы.

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах Киокусинкай. Правила поведения в Киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения. Беседа по технике безопасности.

Форма контроля: опрос, беседа.

1.1 Здоровый образ жизни. Занятия спортом как фактор ЗОЖ.

Теория: Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома.

Форма контроля: Опрос.

1.2 История Киокусинкай каратэ-до.

Теория: Рассказ об истории Киокушинкай Каратэ, японской классификационной терминологии, оказание первой медицинской помощи, этикет додзэ, какие существуют кю и цвета поясов, название основных ударных частей тела, истории о великих бойцах Киокушинкай каратэ.

Практика: Просмотр небольшого фильма.

Форма контроля: Опрос, викторина.

Раздел 2. ОФП

2.1 Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.

Теория: Понятие ОФП, Функции ОФП. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Практика: Бег 30м/с, челночный бег 3*10м/с, прыжок в длину с места/см, сгибания-разгибания рук в упоре лежа/раз, подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(девочки)/раз, подъем туловища за 30с из положения лежа(ноги согнуты, ступни зафиксированы)/раз, наклон вперед из положения сидя/см, шпагат вправо и влево (расстояние до пола)/см, шпагат поперек, стойка на кулаках на двух косточках, отжимания на кулаках, пресс, приседания, выпрыгивания, стойка на руках, прыжок через палку. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости.эстафеты и другие упражнения,направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Форма контроля: выполнение практических заданий, сдача нормативов.

2.2 Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.).

Теория: Понятие легкая атлетика. Техника выполнения движений.

Практика: Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90 —180⁰ в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

-наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;

- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

Форма контроля: выполнение практических заданий, сдача нормативов.

2.3 Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).

Теория: Правила и стратегия игры. Развитие качеств применимых для единоборств.

Практика: проведение классических игр и в сочетании комбинаций 2*3, 1*3.

Форма контроля: Практические упражнения.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

3.1 Тактическая структура боя.

Теория: Краткий рассказ. Тактика: Тактический план, тактическая подготовка, виды тактики.

Практика: Тактические игры. Тактическая подготовка, поединки.

Форма контроля: Участие в поединках.

3.2 Стойки, передвижения, удары.

Теория: Объяснение выполнения правильности выполнения техники стоек, перемещения, ударов из различных стоек на месте и в передвижении. Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

Практика: Удары руками и ногами, блоки руками и ногами, стойки, связки руками и ногами; перемещение в стойках с ударами рук, ног, с блоками, со связками, с комбинированием нескольких техник. Изучение основ традиционной базовой техники, и объеме предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю):

Изучение естественных и базовых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- одиночные прямые удары руками:
- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
- стоя на месте выполнение удара локтем назад.

Комбинации ударов руками:

- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками; удары коленом:
- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;
- стоя на месте выполнение удара коленом
- на 1 счет в различных скоростных режимах; прямые удары ногами:
- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4счета;
- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед.

Удары в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек; удары в различных направлениях:
- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:
- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

блоки на месте:

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;

блоки в различных перемещениях:

- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Форма контроля: выполнение практических заданий, сдача нормативов.

3.3 Стратегия турнира.

Теория: Видеопросмотр моментов различных турниров с обсуждением.

Раздел 4. Инструкторская и судейская практика

4.1 Виды соревнований по каратэ. Правила соревнований, судейства.

Теория: Обзор правил соревнований по каратэ, с обсуждением разницы в стилях и федерациях.

Практика: Разбор учебных поединков, работа бокового судьи, работа рефери.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 5. Участие в соревнованиях

5.1 Участие во внутриклубных, межклубных, межмуниципальных мероприятиях, показательные выступления.

Теория: Повторение правил соревнований по каратэ, с конкретизацией целей данного мероприятия.

Практика: Проведение поединков, краткий разбор ошибок после боя.

Раздел 6. Контрольные испытания

6.1 Сдача зачетов, аттестационные испытания.

Практика: Участие в кю тесте.

Раздел 7. Восстановительные мероприятия

7.1 Средства и методы восстановления.

Теория: Рассказ о правильности выполнения дыхания и восстановительных упражнений.

Практика: Дыхание, релаксационные и растягивающие упражнения.

Форма контроля: показ.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по каратэ городского и окружного уровня, в годичном цикле.

Контрольные упражнения и соревнования.

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Отжимания от пола	25 раз	20 раз
Подъем корпуса из положения лежа (пресс)	30 раз	25 раз
Приседания	30 раз	25 раз

Занимающиеся 1-го года обучения в учебно-тренировочной группе в течение сезона должны принять участие в 1 – 3 соревнованиях.

Врачебный контроль.

Осуществляется работником медицинского учреждения, специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

К занятиям каратэ Киокусинкай допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача- педиатра.

Восстановительные мероприятия.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

1.4. Планируемые результаты

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива кружка.
5. Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении в физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

К концу 1 года обучения должны знать:

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию.

Должны уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю.

К концу 2 года обучения должны знать:

- федерации каратэ России;
- комбинационные элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию.

Должны уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;

- выполнять комбинационные элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 8-7 кю;
- уметь работать с партнером и на снарядах;
- участвовать в соревнованиях городского уровня.

К концу 3 года обучения должны знать:

- особенности судейства в федерациях каратэ России;
- комбинационные элементы кихон и ката, работа с оружием;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию.

Должны уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять комбинационные элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 6-5 кю;
- уметь работать с партнером и на снарядах;
- участвовать в соревнованиях областного уровня.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- 1) зал для проведения теоретических и практических занятий, кабинет для просмотра видеозаписей;
- 2) спортивное оборудование: макивары 6-шт., боксёрские лапы- 1 пара, защитные шлема – 4 шт., мягкие щитки на голень и подъём стопы – 4 пары, скакалки – 1шт, гимнастические палки -8 шт, мат боксёрский 1 шт.;
- 3) порттивная форма: для занятий в зале (кимоно с поясом), для занятий на улице (спортивный костюм и кроссовки).

Информационное обеспечение – получение информации на сайтах Суперкаратэ и федерация Кекусин-кан России.

Кадровое обеспечение – программу составил и реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, аттестован на 1 категорию, стаж работы в организации - 6 лет.

Методические материалы – в качестве методической основы программы взята авторская Учебно-образовательная программа по Кекусин-кан каратэ составитель Степанов Сергей Владимирович – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, Заслуженный тренер России, судья международной категории, 5 дан кёкусин кан каратэ, заведующий кафедрой спортивных видов единоборств института физической культуры, социального сервиса и туризма УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург.

Методические материалы

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы: общего, регионального, локального воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее 2\3 общего объема мышц, регионального – от 1\3 до 2\3, локального – менее 1\3 всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторений упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Существуют несколько методов развития силы:

- метод повторных усилий;
- динамических усилий;
- прогрессирующих отягощений;
- ударный;
- сопряженных воздействий;
- вариативный;
- изометрических напряжений;
- электростимуляции.

Метод повторных усилий: Суть этого метода в том, что спортсмен повторно выполняет упражнения с преодолением отягощения. Наибольший эффект дает величина отягощения 70 - 80% от максимальной, при выполнении упражнения «до отказа». Продолжительность серии упражнений от 20 до 40 сек. Каждая серия «до отказа», всего 3-4 серии; в серии 6-8 повторений; интервалы отдыха между сериями – 3-4мин.

Метод динамических усилий – считается наиболее эффективным для повышения абсолютной силы мышц. Он предполагает работу с предельными и околопредельными по величине отягощениями.

Ударный метод – это развитие взрывной силы мышц (Верхошанский). Идея его заключается в использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении с определенной высоты, для стимуляции нервно-мышечного движения. В качестве примера использования ударного метода развития силы ног можно назвать прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в ударном движении. Привыкание к прыжкам особое внимание акцентируется на отталкивании ногой, стоящей сзади, и имитация удара сильнейшей рукой в скачке. Высота прыгания 0.7-0.75м. можно выполнять и с отягощениями. но преимущество следует отдавать большей высоте, а не большому грузу.

Метод прогрессирующих отягощений – предполагает постепенное увеличение сопротивления как в течении одного тренировочного занятия, так и в последующих. В занятии при 1 подходе начинать с отягощения 50%, того которое спортсмен может поднять 10 раз во втором подходе – 75%, с 6-8 повторениями. В третьем – 85-90%. В практике учебно- тренировочного процесса этот метод используется в упражнениях со штангой и на тренажерных устройствах.

Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств спортсменов-ударников.

Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-ударных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям.

Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (мешки, груши, пунктболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них.

Изометрический метод – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость.

Метод электростимуляции – пока не имеет широкого распространения. Он основан на раздражении тренируемой мышцы электротоком, вызывающее невольное сокращение данной мышцы.

Более подробную методику развития силовых способностей можно увидеть в таблице №3.

Развитие силовых способностей

Таблица № 3

Методы развития силы	Направленность методов развития силы	Содержание компонентов нагрузки					
		Все отягощения, % от макс.	Кол-во повторения упражнения	Кол-во подходов	Отдых, мин.	Скорость преодолевающих движений	Темп выполнения упражнения
Метод максимальных усилий	Преимущественное развитие максимальной силы	До 100 и более	1-3	2-5	2-5	медленная	произвольный
	Развитие макс. силы с незначительным приростом мышечной массы	90-95	5-6	2-5	2-5	медленная	произвольная
Метод повторных усилий	Одновременное увеличение силы и мышечной массы	85-90	5-6	3-6	2-3	средняя	средний
	Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы	80-85	8-10	3-6	2-3	средняя	средний
	Уменьшение жирового компонента и совершенствование силовой выносливости	50-70	15-30	3-6	3-6	средняя	Высокий до максимального
	Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц	30-60	50-100	2-6	5-6	высокая	высокая
Метод предельных усилий	Совершенствование силовой выносливости	30-70	До отказа	2-4	5-10	высокая	субмаксимальная
Метод динамических усилий	Совершенствование скорости отягощенных движений	15-35	1-3	До падения скорости	До восстановления	максимальная	высокий
«ударный метод» развития силы	Совершенствование «взрывной» силы и реактивной способности двигательного аппарата	15-35	5-8	До падения мощности усилия	До восстановления	максимальная	произвольный

2.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы подведения итогов

Контрольное тестирование проводится два раза в год, первое — в середине учебного года — определяет функциональный рост результатов. Второе — в конце учебного года — определяет уровень роста технического мастерства в форме аттестации по правилам, принятым в Федерации Кекусин– канн каратэ-до России.

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы, отчетные протоколы результатов тестирования и официальные протоколы результатов соревнований.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости.

Основное требование при сдаче экзамена — правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование, на котором оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются минимальные требования к традиционной базовой технике Киокусинкай, оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в учебных боях. В учебных боях оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями, соответствующими ситуации, четкость ударной и защитной техники, нанесенный ущерб.

Оценочные материалы, мониторинг

Результаты контрольных тестирований фиксируются в табличном варианте. Критерии оценивания рассмотрены в таблице ниже.

На этапе начальной подготовки для перевода в группы следующего года обучения необходимо усвоение 80% упражнений нормативной части программы текущего года по общефизической подготовке, знание терминологии, специальных техник для спарринга.

На учебно-тренировочном этапе подготовки для перевода в группы следующего года обучения необходимо усвоение 90% упражнений нормативной части программы текущего года по общефизической подготовке, умение применять тактические схемы боя, оказывать первую медицинскую помощь, знание техники от 10 кю и выше.

Контрольно-переводные нормативы						
Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
	Уровень					
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с						
6,5-9	6,3 и более	6,2-5,7	5,6 и менее	7,0 и более	6,9-6,3	6,2 и менее
10	6,0 и более	5,9-5,4	5,3 и менее	6,6 и более	6,5-6,1	6,0 и менее
11	5,8 и более	5,7-5,2	5,1 и менее	6,4 и более	6,3-5,9	5,8 и менее
12	5,6 и более	5,5-5,0	4,9 и менее	6,3 и более	6,2-5,7	5,6 и менее
13	5,4 и более	5,3-4,8	4,7 и менее	6,2 и более	6,1-5,5	5,4 и менее
14	5,3 и более	5,2-4,7	4,6 и менее	6,1 и более	6,0-5,3	5,2 и менее
15	5,2 и более	5,1-4,6	4,5 и менее	6,1 и более	6,0-5,2	5,1 и менее
16-18	5,1 и более	5,0-4,3	4,4 и менее	6,0 и более	5,9-5,1	5,0 и менее
Челночный бег 3 × 10 м, с						
6,5-9	10,2 и более	10,1-8,9	8,8 и менее	10,8 и более	10,7-9,4	9,3 и менее
10	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее	10,4 и более	10,3-9,2	9,1 и менее
11	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее	10,1 и более	10,0-9,0	8,9 и менее
12	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,9	8,8 и менее
13	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,8	8,7 и менее
14	9,0 и более	8,9-8,1	8,0 и менее	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее
15	8,6 и более	8,5-7,8	7,7 и менее	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее

16-18	8,2 и более	8,1-7,4	7,3 и менее	9,7 и более	9,6-8,5	8,4 и менее
Прыжок в длину с места, см						
6,5-9	124 и менее	125-169	170 и более	110 и менее	111-159	160 и более
10	134 и менее	135-181	182 и более	120 и менее	121-169	170 и более
11	152 и менее	153-197	198 и более	130 и менее	131-184	185 и более
12	167 и менее	168-212	213 и более	135 и менее	136-189	190 и более
13	180 и менее	181-237	238 и более	140 и менее	141-199	200 и более
14	202 и менее	203-250	251 и более	145 и менее	146-199	200 и более
15	212 и менее	213-259	260 и более	155 и менее	156-204	205 и более
16-18	220 и менее	221-264	265 и более	160 и менее	161-209	210 и более
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз						
6,5-9	5 и менее	6-9	10 и более	4 и менее	5-8	9 и более
10	9 и менее	10-14	15 и более	7 и менее	8-12	13 и более
11	14 и менее	15-24	25 и более	12 и менее	13-20	21 и более
12	24 и менее	25-34	35 и более	18 и менее	19-28	29 и более
13	34 и менее	35-44	45 и более	28 и менее	29-38	39 и более
14	44 и менее	45-49	50 и более	38 и менее	39-48	49 и более
15	49 и менее	50-64	65 и более	40 и менее	41-55	56 и более
16-18	64 и менее	65-69	70 и более	55 и менее	56-68	69 и более
Подъёмы туловища за 30 с из положения лёжа(ноги согнуты, ступни зафиксированы), раз						
6,5-9	13 и менее	14-20	21 и более	10 и менее	11-17	18 и более
10	14 и менее	15-21	22 и более	11 и менее	12-18	19 и более
11	15 и менее	16-22	23 и более	12 и менее	13-19	20 и более
12	16 и менее	17-23	24 и более	13 и менее	14-20	21 и более
13	17 и менее	18-24	25 и более	14 и менее	15-21	22 и более
14	18 и менее	19-25	26 и более	15 и менее	16-22	23 и более
15	19 и менее	20-26	27 и более	16 и менее	17-23	24 и более
16-18	20 и менее	21-27	28 и более	17 и менее	18-24	25 и более
Наклон вперёд из положения сидя, см						
6,5-9	4 и менее	5-8	9 и более	6 и менее	7-12	13 и более
10	4 и менее	5-9	10 и более	6 и менее	7-13	14 и более
11	5 и менее	6-10	11 и более	7 и менее	8-14	15 и более
12	5 и менее	6-11	12 и более	7 и менее	8-15	16 и более
13	6 и менее	7-12	13 и более	8 и менее	9-16	17 и более
14	6 и менее	7-13	14 и более	8 и менее	9-17	18 и более
15	7 и менее	8-14	15 и более	9 и менее	10-18	19 и более
16-18	7 и менее	8-15	16 и более	9 и менее	10-19	20 и более

3. Список литературы

1. Вожатый – старт в профессию. - М.: Педагогическое общество России, 2005.- 192с., Шаламова, Л.Ф., Ховрин, А.Ю.
2. Военно-прикладная физическая подготовка. Выпуск 1.-Тюмень: «ВекторБук», 2000.
3. Киокусинкай карате-до: Философия. Теория. Практика: Учеб.Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2003., *Степанов С. В.*
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утв.04.09.2014г.№1726-р).
5. Моя жизнь-каратэ., книга первая, М., 2003., *РоямаХ.*
6. Моя жизнь-каратэ., книга вторая, М., 2005., *РоямаХ.*
7. Маленький лидер.- Ростов н/Д: Феникс, 2011.-219с.:ил., *Стебленко,С.А.*
8. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 2003. – 331с., *Верхошанский Ю.В.*
9. Основы психологии.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.-672с., *Столяренко,Л.Д.*
10. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 2006. – 176 с., *Башкиров В.Ф.*
11. Психология спортивного поединка. – М.: ФиС, 2002, *РодионовА.В.*
12. Педагогика понимания: учеб.пособие.- М.: Дрофа, 2007.-189с., *Сенько,Ю.В.*
13. Педагогу дополнительного образования об организации общественной активности детей и молодежи.- М.: УЦ Перспектива, 2009.-196с., *Фришман, И.И.*
14. Пока едет «скорая помощь».-СПб.: Издательство «АВК-Тимошка», 2001.-160с., *Чубенко А.*
15. Современные технологии воспитательной работы /авт.-сост. Т.В. Панафидина и др.- Волгоград: Учитель, 2009.-233с.
16. Социально-клубная работа: технологии работы с группой / *Сняцкий, А.А.*- Екатеринбург, 2001.-47.
17. Силловые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов н/Д, 2001., *Дворкин Л.С.*
18. Социальная работа с дезадаптированными детьми: учебное пособие.- М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2008.-280с., *Холостова,Е.И.*
19. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000., *Холодов Ж. К., Кузнецов В.С.*
20. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / под ред. С.А. Козловой.-М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС,2008.-271с.:ил.
21. Тактическая подготовка основа многолетнего спортивного совершенствования. М., 2007., *Боген М.М.*
22. Физическая культура: учебник для студ. сред.проф. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.-176с.
23. Это карате. М., 2001., *ОямаМ.*
24. 300 подвижных игр для младших школьников.- Ярославль: академия Холдинг, 2000-224с., *Фатеева,Л.П.*