

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом учащейся молодежи «Магнит»

Программа принята на
Педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2021



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУДО ДУМ «Магнит»

Л.А. Летучева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Школа карате

(наименование программы)

Направленность: физкультурно-спортивная

(наименование направленности программы)

Срок освоения программы: 1 года

Возрастная категория учащихся: 5-18 лет

Автор-составитель: Сайфулина
Дарья Тахировна, педагог
дополнительного образования

г. Магнитогорск, 2021 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативная база:

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, изучение приемов самообороны.

Актуальность. в том что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

Педагогическая целесообразность. заключается в том, что занятия карате киокусинкай имеют **оздоровительное значение:** положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма. Таким образом, с помощью упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития людей всех возрастных групп.

Карате имеет большое **прикладное значение**, ведь развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни и для самообороны, в частности — в трудовой деятельности.

Во время занятий карате приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются данным спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, карате имеет огромное **воспитательное значение**, способствуя популяризации здорового образа жизни и дисциплине. Правильная организация и

методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Блоки и удары, а также общая физическая подготовка требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Отличительные особенности программы. является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Уровень сложности (стартовый, базовый, продвинутый) - базовый

Адресаты программы - программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 5 до 18 лет.

Форма обучения – очная.

Срок освоения программы и объем программы: 1 год обучения:

1 год обучения: 148 часов.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 2 ак. часа (академический час – 45 мин.)

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение¹ академический час – 30 минут.

Общий объем часов образовательной программы при переходе на дистанционное обучение остаётся прежним с учетом того, что разница в выданных часах отводится на самостоятельную работу обучающихся (самостоятельное освоение теории и практики) и на работу педагога по организации дистанционного обучения.

1.2 Цель и задачи программы

Цель - укрепление здоровья, улучшение физического развития, развитие физических и волевых качеств, усвоение знаний по теории и практике карате, овладение техническими и тактическими действиями в карате и подготовка к спортивным состязаниям

Задачи:

Образовательные:

- формирование у учащихся необходимого уровня знаний, умений и навыков в области карате;
- знать технику безопасности при занятиях в спортзале, при работе с партнером;
- знать спортивную терминологию;
- формирование знаний об истории развития карате;
- знать и уметь выполнять простейшие элементы кихон;
- знать регламент проведения кумите;
- владеть техникой кумите;
- уметь анализировать результаты соревновательной деятельности;
- выполнять соревновательные упражнения согласно нормативам;
- знать правила безопасного использования сети интернет;
- знать этику дистанционного общения;
- знать о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- знать о межпредметном характере изучаемой деятельности;

¹ Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что позволяет осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

- владеть базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

Воспитательные:

- соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха;
- проводить простейший самоконтроль физического состояния;
- выступать в качестве лидера группы в отдельных спортивных мероприятиях;
- противостоять влиянию негативного воздействия улицы;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

Развивающие:

- подготовка спортсменов для участия в соревнованиях;
- умение самостоятельно работать в группе и индивидуально;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно.

Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов, развитие систем и функций организма учащихся;
- воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества в любой спортивной и жизненной ситуации;
- физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности;
- выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.

1.3 Учебный (тематический) план

N п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	2	2	-	Беседа
1.	Раздел 1. Кихон	60	16	44	-
1.1	Базовая техника кихон.	20	4	11	Выполнение упражнений.
1.2	Ренраку	20	4	11	Выполнение упражнений.
1.3	Ката	20	4	16	
2	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.	45	8	37	-
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка по карате.	6	4	2	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных

					упражнений
	Общая и специальная физическая подготовка по карате (продолжение)	14	-	14	Выполнение упражнений.
2.2	Кумите	25	4	21	Выполнение упражнений.
3	Раздел 3. Нормативы квалификационного теста	23	2	21	-
3.1	Нормативы теста по поясам	23	2	21	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итоговая аттестация		2	-	2	Соревнования
Итого часов		136	28	108	

1.4 Содержание программы

Введение в программу.

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление и инструктаж занимающихся по основным положениям охраны труда и технике безопасности по физической культуре на занятиях карате. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья в образовательном учреждении и дома. Профориентационные беседы (о профессиональной реализации спортсмена, о близких профессиях, о карьерном росте).

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Раздел 1. Кихон.

Тема 1. Базовая техника кихон.

Теория: История возникновения и развития карате. Терминология – метод кохон. Техника на месте, с различными видами перемещений, в различных стойках и комбинациях, по различным направлениям и траекториям движения.

Практика: Технические действия. Стойки. Удары руками («Чоку-цки» прямой удар передней поверхностью кулака на месте; «Ои-цки» одноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом; «Гяко-цки» разноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом). Удары ногами (гери ваза, маэ-гери - прямой удар ногой). Приемы блокирования: «Агэ-уке» - верхний блок, укэ-ваза. Броски (наге ваза), формальные упражнения (ката). Ученики доходят до конца Додзё, либо выполняют технику с отступлением (уширони), либо разворачиваются на 180° (мавате) и, перемещаясь в противоположном направлении, выполняют заданную технику. Естественные стойки с равномерным распределением веса тела на обе ноги: «Хейсоку-дачи» (и.п. стопы вместе, ноги прямые); «Хейко-дачи» (и.п. стопы параллельно по внешним ребрам, расстояние между стопами ширина бедер/плеч, колени слегка согнуты); «Мусуби-дачи» (и.п. пятки вместе, носки врозь, ноги прямые). Фундаментальные стойки с неравномерным распределением веса тела на обе ноги: «Дзенкутцу-дачи» (и.п. стопы на ширине таза, на переднюю ногу приходится 65- 70 % от общего веса тела, на заднюю 25-

30 %, длина стойки равна длине ноги). Одни и те же движения повторяются десятки, а иногда и сотни раз.

Тема 2. Ренраку.

Теория: Терминология кихон ренраку.

Практика:

Выполняется в Фудо дачи и в Санчин дачи.

Моротэ сейкен цуки дзёдан, чюдан, гедан, Сейкен цуки дзёдан, чюдан, гедан, Дзёдан уке, Гедан барай, Хидза гери, Кин гери.

При выполнении ренраку сонно ичи в Дзенкуцу дачи сначала наносятся удары Мороте сейкен цуки двумя руками, а затем, все остальные удары и блоки, выполняются только одной рукой в положении Ой. Удары ногами наносятся с задней ноги два подряд.

Выполняется в Санчин дачи.

Сейкен аго ути, Сейкен цуки дзёдан, чюдан, гедан, Учи уке, Сото уке, Мае гери чюдан тюсоку. При выполнении шагом вперёд – Сейкен аго ути в Санчин дачи, переход в Дзенкуцу дачи и выполнение Гяку Сейкен цуки дзёдан, чюдан, гедан одной рукой, переход в Кокуцу дачи и выполнение Учи уке, переход в Дзенкуцу дачи и выполнение Сото уке, выполнение мае гери чюдан тюсоку с задней ноги.

Тема 3. Ката.

Теория: Терминология Ката (само слово «Ката» означает «форма», внешний вид. Дословный перевод с японского — «Форма, режущая землю»). Техника выполнения (последовательность движений и ударов), связанные основными принципами ведения боя с воображаемым соперником.

Практика: Техника и тактика ведения боя. *Простейшие базовые ката:* Тайкёку соно ичи, Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан. *Дополнительные простейшие ката:* Сокуги-Тайкёку соно ичи, Сокуги-Тайкёку соно ни, Сокуги-Тайкёку соно сан. *Простые базовые ката:* Пинан соно ичи, Пинан соно ни, Пинан соно сан. *Усложненные базовые ката:* Пинан соно ён, Пинан соно го, Тэкки соно ичи, Тэкки соно ни, Тэкки соно сан. *Базовые дыхательные ката:* Санчин-но-ката. *Усложненные ката:* Янцу, Цуки-но-ката, Сайфа, Гэкисай дай, Гэкисай шо, Бассай дай. *Усложненные дыхательные ката:* Тэншо. *Сложные ката:* Сэйэнчин, Канку дай. *Высшие ката:* Сушихо, Гарю, Сэйпай

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка по карате.

Теория: Основные физические качества в контактных видах единоборств: сила, быстрота, выносливость, координация, ловкость, гибкость. Правила и техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами. Упражнения на развитие двигательных качеств. Координационные способности. Упражнения для развития силы: имитация ударов руками и ногами с отягощением или с сопротивлением резинового амортизатора; махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Силовые упражнения с собственным весом тела: отжимания в упоре лежа. Упражнения для развития брюшного пресса: поднятие туловища и ног в сед углом (складной нож); поднятие туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо; поднятие ног из положения лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на спине; поднятия туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Прыжковые упражнения: прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см; то же с отягощением. Для развития ловкости используются упражнения на гимнастических снарядах, прыжки с поворотами на 90°, 180° и 360°, кувырки, перекаты,

вращения, стойки на голове и на руках, упражнения с балансированием и др. Помимо этих упражнений важным средством развития ловкости служат подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол), а также акробатические упражнения (подъем разгибом, колесо, фляг, сальто назад и вперед). Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад). Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре. Те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.

Тема 2. Кумитэ.

Теория: Описание Кумитэ. Классификация. Разновидности боя на татами (тренировочный, соревновательный, аттестационный). Правила и регламент проведения кумите.

Практика: Вызов на татами, поклон. Упражнения с партнером, спарринг. Гохон-кумитэ («пятиходовый кумитэ»), или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 5 шагов. Санбон-кумитэ («трехходовый кумитэ») или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 3 шага. Кихон иппон-кумитэ («основной одноходовый кумитэ») или обусловленный спарринг на один шаг, когда известен уровень и тип атаки. Дзию иппон-кумитэ – «свободный одноходовый кумитэ»

Раздел 3. Нормативы квалификационного теста.

Тема 1. Нормативы теста по поясам.

Теория: Возраст претендентов. Значение цвета поясов. Нормативы теста по поясам от белого до коричневого пояса (10 учебных степеней (кю)) и 10 мастерских степеней (данов) - чёрных поясов разных градаций.

Практика: Сдача нормативов квалификационного теста по поясам.

10 кю – ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Стойки – Йой дачи, Фудо дачи, Дзенкуцу дачи.

Удары руками – Мороте цуки (Чудан Дзёдан Гедан), Сейкен цуки (Чудан Дзёдан Гедан), Сейкен аго учи.

Блоки – Сейкен джодан уке, Сейкен чудан сото уке, Сейкен чудан учи уке, Сейкен мае гедан барай.

Удары ногами – Хидза гери, Кин гери, Мае гери, Кансэцу Гери.

Идо Гейко – В Дзенкуцу Дачи движение вперед назад, поворот – в сочетании с техникой

Ката – Тайкёку Соно ичи, Сокуги Тайкёку соно ичи.

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 30, Приседания с выпрыгиванием 30, Подъем корпуса в положении лёжа 30.

Кумитэ (спарринг) – 1 бой , 1 минута.

9 кю – ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС С СИНЕЙ ПОЛОСКОЙ

Стойки – Санчин дачи.

Удары руками – Сейкен цуки (Чудан Дзёдан Гедан), Сейкен аго учи.

Блоки – Сейкен джодан уке, Сейкен чудан сото уке, Сейкен чудан учи уке, Сейкен мае гедан барай.

Удары ногами – Хидза гери, Кин гери, Мае гери, Йоко Гери.

Идо Гейко – В Дзенкуцу Дачи движение вперед назад, поворот – в сочетании с техникой

Ката – Тайкёку Соно ни, Сокуги Тайкёку соно ни.

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 35, Приседания с выпрыгиванием 35, Подъем корпуса в положении лёжа 35.

Кумитэ (спарринг) – 2 боя по 1 мин.

8 кю – СИНИЙ ПОЯС

Стойки – Кокутсу дачи.

Удары руками – Тетсуи ороши ганмен учи, Тетсуи коми ками учи, Тетсуи хизо учи, Тетсуи Йоко учи (Дзедан Чудан Гедан).

Блоки – Сейкен джодан уке, Сейкен чудан сото уке, Сейкен чудан учи уке, Сейкен мае гедан барай. Учи уке-Гедан Барай)

Удары ногами – Маэ Кеаге, Сото маваши кеаге, Учи маваши кеаге, Йоко кеаге.

Идо Гейко – В Дзенкуцу Дачи движение вперед назад, поворот – в сочетании с техникой

Ката – Тайкёку Соно сан, Сокуги Тайкёку соно сан.

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 40, Приседания с выпрыгиванием 40, Подъём корпуса в положении лёжа 40.

Кумитэ (спарринг) – 3 боя по 1 мин.

7 кю – СИНИЙ ПОЯС С ЖЕЛТОЙ ПОЛОСКОЙ

Стойки – Киба дачи.

Удары руками – Шита Цуки, Дзедан хиджи атэ, Агэ хиджи атэ, Ороши хиджи атэ, Уширо Хиджи атэ.

Блоки – Сейкен джодан уке, Сейкен чудан сото уке, Сейкен чудан учи уке, Сейкен мае гедан барай. Учи уке-Гедан Барай)

Удары ногами – Маэ Кеаге, Сото маваши кеаге, Учи маваши кеаге, Йоко кеаге.

Идо Гейко – В Дзенкуцу Дачи, Кокутсу Дачи, Киба дачи, движение вперед назад, поворот – в сочетании с техникой

Ката – Пинан Соно ичи, Пинан Соно ичи Ура .

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 45, Приседания с выпрыгиванием 45, Подъём корпуса в положении лёжа 45.

Кумитэ (спарринг) – 4 боя по 1 мин.

6 кю – ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

Стойки – Комплекс- Фудо дачи+Санчин дачи+Кокутсу дачи+Дзенкуцу дачи+Киба дачи+Каке дачи+Цуруаши дачи+ Некоаши дачи .

Цуки Ваза (УДАРЫ РУКАМИ) – Уракен шомен ганмен учи, Уракен Саю ганмен учи, Уракен хизо учи, Уракен ороши ганмен учи, Уракен Маваши учи.

Блоки – Сейкен джодан уке, Сейкен чудан сото уке, Сейкен чудан учи уке, Сейкен мае гедан барай. Учи уке-Гедан Барай)

Удары ногами – Мае гери, Йоко гери, Уширо гери, Маваши гери.

Идо Гейко – В Дзенкуцу Дачи, Кокутсу Дачи, Киба дачи, движение вперед назад, поворот – в сочетании с техникой

Ката – Пинан Соно ни, Пинан Соно ни Ура .

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 50, Приседания с выпрыгиванием 50, Подъём корпуса в положении лёжа 50.

Кумитэ (спарринг) – 5 боёв по 1 мин.

5 кю – ЖЕЛТЫЙ ПОЯС С ЗЕЛеной ПОЛОСКОЙ

Стойки – Комплекс- Фудо дачи+Санчин дачи+Кокутсу дачи+Дзенкуцу дачи+Киба дачи+Каке дачи+Цуруаши дачи+ Некоаши дачи .

Цуки Ваза (УДАРЫ РУКАМИ) – Шуто сакуцу учи, Шуто сакутсу учи коми, Шуто Йоко ганмен учи, Шуто хизо учи, Шуто дзедан учи учи.

Блоки – Сейкен джодан уке, Сейкен чудан сото уке, Сейкен чудан учи уке, Сейкен мае гедан барай. Учи уке-Гедан Барай)

Удары ногами – Мае гери, Йоко гери, Уширо гери, Маваши гери.

Идо Гейко – В Дзенкуцу Дачи, Кокутсу Дачи, Киба дачи, движение вперед назад, поворот – в сочетании с техникой

Ката – Пинан Соно сан, Пинан Соно сан Ура .

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 60, Приседания с выпрыгиванием 60, Подъём корпуса в положении лёжа 60.

Кумитэ (спарринг) – 6 боёв по 1 мин.

4 кю – ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

Удары руками – Шотей учи (Дзёдан Чудан Гедан)

Блоки – Шотей уке.

Удары ногами – Мае кеаге, Сото маваша кеаге, Учи маваша кеаге, Йоко кеаге, Хиза гери, Кинтеки гери, Мае гери, Йоко гери, Уширо гери, Маваша гери.

Идо Гейко – В Дзенкуцу Дачи, Кокутсу Дачи, Киба дачи, движение вперед назад, поворот – в сочетании с техникой

Ката – Пинан Соно ён, Пинан Соно ён Ура .

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 70, Приседания с выпрыгиванием 70, Подъём корпуса в положении лёжа 70.

Кумитэ (спарринг) – 7 боёв по 1 мин.

3 кю – ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС С КОРИЧНЕВОЙ ПОЛОСКОЙ

Удары руками – Кокен учи(Дзёдан Чудан Гедан)

Блоки – Кокен уке.

Удары ногами – Мае кеаге, Сото маваша кеаге, Учи маваша кеаге, Йоко кеаге, Хиза гери, Кинтеки гери, Мае гери, Йоко гери, Уширо гери, Маваша гери.

Идо Гейко – В Дзенкуцу Дачи, Кокутсу Дачи, Киба дачи, движение вперед назад, поворот – в сочетании с техникой

Ката – Пинан Соно го, Пинан Соно го Ура .

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 80, Приседания с выпрыгиванием 80, Подъём корпуса в положении лёжа 80.

Кумитэ (спарринг) – 8 боёв по 1 мин.

2 кю – КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

Удары руками – Хиракен учи(Дзёдан Чудан), Хиракен маваша учи, Хайто учи(Дзёдан Чудан Гедан), Хайшо учи (Дзёдан Чудан)

Блоки – Мае маваша уке (с ибуки).

Удары ногами – Тоби мае гери

Идо Гейко – Из кумитэ но камае:

Учи хайсоку дзёдан гери, Сото ороши какато гери, Учи ороши какато гери

Гохон гери соно ичи: Мае гери+Йоко гери+Уширо гери+Мае гери+Йоко гери (все удары в Чудан)

Гохон гери соно ни: Маваша гери+Уширо маваша гери+ Мае гери+ Маваша гери+ Уширо маваша гери (все удары в Дзёдан)

Ката – Санчин, Янцу

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 90, Приседания с выпрыгиванием 90, Подъём корпуса в положении лёжа 90.

Кумитэ (спарринг) – 9 боёв по 1 мин.

1 кю – КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС С ЗОЛОТОЙ ПОЛОСКОЙ

Удары руками – Хиракен учи(Дзёдан Чудан), Хиракен маваша учи, Хайто учи(Дзёдан Чудан Гедан), Хайшо учи (Дзёдан Чудан)

Блоки – Мае маваша уке (с ибуки).

Удары ногами – Нидан тоби мае гери

Идо Гейко – Из кумитэ но камае:

Тоби мае гери (с передней ноги), Тоби мае гери (с задней ноги), Тоби йоко гери.

Гохон гери соно ичи: Мае гери+Йоко гери+Уширо гери+Мае гери+Йоко гери (все удары в Чудан)

Гохон гери соно ни: Маваша гери+Уширо маваша гери+ Мае гери+ Маваша гери+ Уширо маваша гери (все удары в Дзёдан)

Ката – Цуки Но ката, Янцу .

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 100, Приседания с выпрыгиванием 100, Подъём корпуса в положении лёжа 100.

Кумитэ (спарринг) – 10 боёв по 1 мин.

1 ДАН (Семпай) — ЧЁРНЫЙ ПОЯС С ОДНОЙ ЗОЛОТОЙ ПОЛОСКОЙ

Полный технический курс.

Ката – тэнсё, сайха.

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 100, Приседания с выпрыгиванием 100, Подъём корпуса в положении лёжа 100.

Кумитэ (спарринг) – 10 боёв по 1 мин.

2 ДАН (Семпай) — ЧЁРНЫЙ ПОЯС С ДВУМЯ ЗОЛОТЫМИ ПОЛОСКАМИ

Полный технический курс.

Ката – сейпай, сейенчин, гарю.

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 100, Приседания с выпрыгиванием 100, Подъём корпуса в положении лёжа 100.

Кумитэ (спарринг) – 20 боёв по 1 мин.

3 ДАН (Сенсей) — ЧЁРНЫЙ ПОЯС С ТРЕМЯ ЗОЛОТЫМИ ПОЛОСКАМИ

Полный технический курс.

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 100, Приседания с выпрыгиванием 100, Подъём корпуса в положении лёжа 100.

Кумитэ (спарринг) – 30 боёв по 1 мин.

4 ДАН (Сенсей) — ЧЁРНЫЙ ПОЯС С ЧЕТЫРЬМЯ ЗОЛОТЫМИ ПОЛОСКАМИ

Полный технический курс.

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 100, Приседания с выпрыгиванием 100, Подъём корпуса в положении лёжа 100.

Кумитэ (спарринг) – 40 боёв по 1 мин.

5 ДАН и выше (Шихан) — ЧЁРНЫЙ ПОЯС С ПЯТЬЮ И БОЛЕЕ ЗОЛОТЫМИ ПОЛОСКАМИ

Прохождение квалификационного семинара

1.5 Планируемые результаты:

К окончанию обучения учащиеся должны:

Образовательные:

- сформирован у учащихся необходимый уровень знаний, умений и навыков в области карате;
- знать технику безопасности при занятиях в спортзале, при работе с партнером;
- знать спортивную терминологию;
- формирование знаний об истории развития карате;
- знать и уметь выполнять простейшие элементы кихон;
- знать регламент проведения кумите;
- владеть техникой кумите;
- уметь анализировать результаты соревновательной деятельности;
- выполнять соревновательные упражнения согласно нормативам;
- знать правила безопасного использования сети интернет;
- знать этику дистанционного общения;
- знать о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- знать о межпредметном характере изучаемой деятельности;
- владеть базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

Воспитательные:

- сформировано умение соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха;
- сформировано умение проводить простейший самоконтроль физического состояния;
- сформирован навык выступать в качестве лидера группы в отдельных спортивных мероприятиях;
- развито умение противостоять влиянию негативного воздействия улицы;

- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях, др.;
- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

Развивающие:

- развит навык участия в соревнованиях;
- развито умение самостоятельно работать в группе и индивидуально;
- сформирован навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;
- развитие умения работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно.

Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов, развитие систем и функций организма учащихся;
- воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества в любой спортивной и жизненной ситуации;
- физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности;
- выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

		дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы																																																						
		" Школа карате "																																																						
год обучения			сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего учебных недель/часов		Всего часов по программе			
	календарные недели	учебные недели	01.09-05.09	06.09-12.09	13.09-19.09	20.09-26.09	27.09-03.10	04.10-10.10	11.10-17.10	18.10-24.10	25.10-31.10	01.11-07.11	08.11-14.11	15.11-21.11	22.11-28.11	29.11-05.12	06.12-12.12	13.12-19.12	20.12-26.12	27.12-02.01	03.01-09.01	10.01-16.01	17.01-31.01	24.01-30.01	31.01-06.02	07.02-13.02	14.02-20.02	21.02-27.02	28.02-06.03	07.03-13.03	14.03-20.03	21.03-27.03	28.03-03.04	04.04-10.04	11.04-17.04	18.04-24.04	25.04-01.05	02.05-08.05	09.05-15.05	16.05-22.05	23.05-29.05	30.05-05.06	06.06-12.06	13.06-19.06	20.06-26.06	27.06-03.07	04.07-10.07	11.07-17.07	18.07-24.07	25.07-31.07	01.08-07.08	08.08-14.08	15.08-21.08	22.08-28.08	теория	практика
1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	38		
	часы	0	0	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136	28

- набор в объединения
 - промежуточная аттестация
 - каникулярный период

- учебные занятия по расписанию
 - итоговая аттестация
 Праздничные дни - согласно производственному календарю.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. В летнее время и зимнее время - спортивный зал, где должны быть места для кихон, кумите, ренрак, ОФП, а также для проведения ката (маты для приземления).

2. Маты, татами.

3. Лапы.

4. Гири, гантели, штанга.

5. Макивара (Макивара / Карате // История единоборств. – Режим доступа: <http://osnovakarate.ru/hystory/karate/makivara.php>)

6. Скакалка гимнастическая.

7. Скамейка гимнастическая.

8. Секундомер.

9. Ноутбук.

10. Наличие компьютера, планшета, гаджета.

11. Наличие выхода в информационно-коммуникационную сеть Интернет; программное обеспечения для дистанционного обучения (Интернет-браузер, программы для просмотра изображений и видео-файлов, пакет MS Office, Skipe, Zoom, и др.);

12. Цифровая платформа реализации образовательной программы (например, сеть во Вконтакте) с указанием ссылки на неё.

Информационное обеспечение:

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная библиотечная система ВООК.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

Литература и интернет-ресурсы для обучающихся программы «Школа карате»:

1. Официальный сайт Костромской городской общественной спортивной организации «Федерация каратэ». – Режим доступа: <http://karatekos.ru/karate.shotokan>

2. Нормативы теста // Российский Союз Каратэ Кёкусинкайкан. — Режим доступа: <http://www.kyokushinkarate.ru/normativi-testa/>

3. Официальный сайт Кемеровской областной Федерации кёкусинкай карате. – Режим доступа: <https://karate42.ru/>

4. Спортклуб «Раменки» филиал №14. – Режим доступа: <http://karatedo-shotokan.ru/>

5. Каратэ. Спортивно-техническая и физическая подготовка. Учебно-методическое пособие по развитию физических, технико-тактических и психологических качеств спортсмена единоборца. - Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/04/04/karate-sportivno-tekhnicheskaya-i-fizicheskaya>

6. Полезные материалы // Каратэ киокусинкай в Липецке и области «Спортивный клуб «Белый тигр». - Режим доступа: <https://kyokushin48.ru/Poleznye-materialy>

7. Карате // История единоборств. – Режим доступа: <http://osnovakarate.ru/hystory/karate.php>

8. Энциклопедия Каратэ Киокушинкай / Статьи о киокушинкай каратэ // Клуб кекусинкай каратэ. – Режим доступа: <https://sibkarate.ru/blog/entsiklopediya-karate-kiokushinkay/>

9. Терминология киокушинкай каратэ / Статьи о киокушинкай каратэ // Клуб кекусинкай каратэ. – Режим доступа: <https://sibkarate.ru/blog/terminologiya-kiokushinkay-karate/>

10. Карате. – Режим доступа: <http://budofudokan.ru/>

Введение в программу.

1. Общая характеристика структуры спортивной тренировки / Спорт // Лекции.Орг - публикация материала для обучения. – Режим доступа: <https://lektsii.org/18-77676.html>

2. Самоконтроль при занятиях – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=JPscckeWhQ4>

3. Самоконтроль при занятиях спортом и физическими упражнениями / Саморазвитие. – Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo/s/myself-development.ru/samokontrol-pri-zanyatiyah-sportom-i-fizicheskimi-uprazhneniyami/>.

4. Методы контроля и самоконтроля за физическим состоянием организма. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=bJE4MnEX2v0>

5. Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ // Официальный сайт Кемеровской областной Федерации кекусинкай карате. – Режим доступа: https://karate42.ru/index.php?id=594&doc=tekhnika_bezopasnosti

6. Инструкция по технике безопасности на занятиях по каратэ до, охране жизни и здоровья занимающихся учеников / Обучение // Спортклуб «Раменки» филиал №14. – Режим доступа: <http://karatedo-shotokan.ru/safety>

7. Врачебный контроль и самоконтроль / Карате // История единоборств. – Режим доступа: http://osnovakarate.ru/karate/vrachebnyy_kontrol_i_samokontrol.html

8. Травматизм в каратэ и первая помощь / Карате // История единоборств. – Режим доступа: http://osnovakarate.ru/karate/travmatizm_v_karate_i_pervaya_pomoshch.html

9. Список специальных выражений / Карате // История единоборств. – Режим доступа: <http://osnovakarate.ru/hystory/karate/spez-vyrazhen.php>

10. Инструкция по технике безопасности // Карате. – Режим доступа: <http://budofudokan.ru/tehnika-bezopasnosti/>

Раздел 1. Кихон.

Тема 1. Базовая техника кихон.

1. История // Официальный сайт Кемеровской областной Федерации кекусинкай карате. – Режим доступа: <https://karate42.ru/index.php?id=96&doc=istoriia>

2. История карате / О карате // Спортклуб «Раменки» филиал №14. – Режим доступа: <http://karatedo-shotokan.ru/page/istoriya-karate-0>

3. Терминология // Официальный сайт Кемеровской областной Федерации кекусинкай карате. – Режим доступа: <https://karate42.ru/index.php?id=100&doc=terminologii>

4. Принципы базовой техники Киокусинкай каратэ/ Полезные материалы // Каратэ киокусинкай в Липецке и области «Спортивный клуб «Белый тигр». – Режим доступа: <https://kyokushin48.ru/poleznye-materialy/printsipi-kihona>

5. Кихон // Официальный сайт Кемеровской областной Федерации кекусинкай карате. – Режим доступа: <https://karate42.ru/index.php?id=107&doc=kikhon>

6. Травников А.И. Техника ударов. Карате для начинающих // Сайт ВикиЧтение – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/11463>

7. Кихон - базовая техника в карате. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=WIFexLFABv0>

8. Кихон // Официальный сайт Костромской городской общественной спортивной организации «Федерация каратэ». – Режим доступа: <http://karatekos.ru/karate.kihon>
9. 12 главных стоек каратэ. – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/shotokan4you/12-glavnyh-stoek-karate-5c5a34c565eca600adb649e3>

Тема 2. Рэнраку.

1. Кихон рэнраку // Сайт «Студопедия». – Режим доступа: https://studopedia.ru/13_106049_kihon-renraku.html
2. Комбинационная техника (рэнраку) / Карате // История единоборств. – Режим доступа: http://osnovakarate.ru/karate/kombinatsionnaya_tehnika_renraku.html
3. Школа кёкусинкай. Рэнраку (9 кю-1 дан). – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=mceiVr6bTfU>
4. Карате // История единоборств. – Режим доступа: <http://osnovakarate.ru/hystory/karate.php>

Тема 3. Ката.

1. Карате // История единоборств. – Режим доступа: <http://osnovakarate.ru/hystory/karate.php>
2. Все ката киокушинкай каратэ (с видео) / Статьи / Статьи о киокушинкай каратэ // Клуб кёкусинкай каратэ. – Режим доступа: <https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/>
3. Ката в каратэ (kids исполнители). – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Tveb-9w4q64&t=18s>
4. Ката // Карате. – Режим доступа: <http://budofudokan.ru/kata/>
5. Ката // Официальный сайт Костромской городской общественной спортивной организации «Федерация каратэ». – Режим доступа: <http://karatekos.ru/karate.kata>

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка по карате.

1. Специальные физические упражнения для развития силы и координации у спортсменов, занимающихся различными стилями каратэ (Киокушинкай, Шотокан, Годзю-рю) / Спорт и туризм // База знаний "stud.wiki". – Режим доступа: https://stud.wiki/sport/3c0b65635a3bc68b4c43a88521316c36_0.html
2. Карате // История единоборств. – Режим доступа: <http://osnovakarate.ru/hystory/karate.php>
3. Индивидуальные тренировки по каратэ киокушинкай для новичков и детей. Общая и специальная разминка. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=TZNqqHLgH9k&t=1s>
4. Бросковая Техника // Карате. – Режим доступа: <http://budofudokan.ru/broskovaya-tehnika/>
5. Разминка и растяжка в каратэ / Тренировки // Карате. – Режим доступа: <http://budofudokan.ru/articleDetail/razminka-i-rastyazhka-v-karate/>

Тема 2. Кумитэ.

1. Правила соревнований по кумитэ / Полезные материалы // Каратэ киокушинкай в Липецке и области «Спортивный клуб «Белый тигр». – Режим доступа: <https://kyokushin48.ru/poleznye-materialy/pravila-sorevnovaniy-kumite>
2. Кумитэ / Карате // История единоборств. – Режим доступа: – Режим доступа: <https://oyama-do.ru/kumite/>
3. Тактика кумитэ – Режим доступа: <http://budofudokan.ru/kumiteDetail/taktika-kumite/>
4. Основные принципы в подготовки кумитэ. - Режим доступа: <http://budofudokan.ru/kumiteDetail/osnovnye-principy-v-podgotovki-kumite/>

5. Словарь терминов, используемых при проведении соревнований по кумитэ <http://osnovakarate.ru/hystory/karate/7.php>
6. Кумитэ // Карате. – Режим доступа: <http://budofudokan.ru/kumite/>
7. Кумитэ // Официальный сайт Костромской городской общественной спортивной организации «Федерация каратэ». – Режим доступа: <http://karatekos.ru/karate.kumite>

Раздел 3. Нормативы квалификационного теста.

Тема 1. Нормативы теста по поясам.

1. Система поясов / О карате // Спортклуб «Раменки» филиал №14. – Режим доступа: <http://karatedo-shotokan.ru/belts>
2. Квалификационные нормативы / Полезные материалы // Каратэ киокусинкай в Липецке и области «Спортивный клуб «Белый тигр». - Режим доступа: – Режим доступа: <https://kyokushin48.ru/poleznye-materialy/normativy>
3. Нормативы для сдачи на пояса / Статьи о киокушинкай каратэ // Клуб кекусинкай каратэ. – Режим доступа: <https://sibkarate.ru/blog/normativyi-dlya-sdachi-na-poyasa/>
4. Сдача общей физической подготовки в каратэ на тёмно-синий пояс (4-кю). – Режим доступа: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=292382391780635669&from=tabbar&text=Комплексы+упражнений+Общей+и+специальной+физической+подготовки+в+каратэ>

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Сайфулина Дарья Тахировна.

Среднее профессиональное образование ГАПОУ ЧО «Политехнический колледж» по специальности «Аналитический контроль качества химических соединений», 2021 г.

Повышение квалификации:

- АНО ДПО "Платформа" с 23.11.20 по 24.11.20 "Обучение по оказанию первой помощи пострадавшим в образовательной организации", 16 часов.

2.4 Оценочные материалы

Целью промежуточной аттестации является: проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Промежуточная аттестация 1-го полугодия:

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке по окончании 1-го полугодия проводится в форме **устного опроса**. Опрос происходит в форме беседы с группой по основным темам, изучаемым в 1-м полугодии. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий поясняющий ответ.

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Значение термина «Киокусинкай»
2. Первый Чемпионат мира по Киокусинкай
3. Терминология по Карате
4. Ударная техника по Карате
5. Боевая техника по Карате Киокусинкай
6. Чемпионы Мира по Карате Киокусинкай
7. Правила ведения боя
8. Действия в соревнованиях по Карате киокусинкай

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию	«Незачёт»

Контроль практической подготовленности по окончании 1-го полугодия основывается на **соревновательной практике**. В ходе выполнения происходит подтверждение склонности к выбранному виду спорта; подведение итогов учебно-тренировочной подготовки на протяжении 1-го полугодия.

Ориентировочная программа соревнований:

1. Демонстрация стоек, передвижений, атакующих действий руками и ногами, защиты посредством блока и разрыва дистанции.
2. Демонстрация средств страховки и само страховки.

Кихон

1. Демонстрация ТТД руками (имитация на месте).
2. Демонстрация ТТД руками (имитация во время передвижения).
3. Демонстрация ТТД ногами (имитация на месте).
6. Демонстрация ТТД ногами (имитация во время передвижения).
7. Бег с высокого старта 30 м.
10. Прыжок с места в длину.
11. Удержание ног в положении угла (90°) в висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке).
12. Подтягивание на перекладине (кольцах) до уровня подбородка.
13. Поединки за овладение мячом (выполняется на татами стоя на коленях со взаимным захватом мяча).
14. Гимнастический мост.
15. Шпагаты (продольный, поперечный).
16. Проба с задержкой дыхания.

Оценивание происходит по четырёхбалльной шкале.

№ п/п	Контрольный норматив	Критерий	Оценка
1.	Выполнение кихона	В течении всего времени высокая скорость и техника выполнения	«5» (отлично)
		Допускается небольшое замедление к концу выполнения, но хорошая техника исполнения, но не более чем на 5%	«4» (хорошо)
		Допускается замедление к концу выполнения и небольшое ухудшение техники, но не более чем на 10%	«3» (удовлетворительно)
		Ухудшение техники более чем на 10%	«2» (неудовлетворительно)

2.	Выполнение ренраку	В течении всего времени высокая скорость и техника выполнения	«5» (отлично)
		Допускается небольшое замедление к концу выполнения, но хорошая техника исполнения, но не более чем на 5%	«4» (хорошо)
		Допускается замедление к концу выполнения и небольшое ухудшение техники, но не более чем на 10%	«3» (удовлетворительно)
		Ухудшение техники более чем на 10%	«2» (неудовлетворительно)
3.	Выполнение различных упражнений на выносливость, координацию на силу,	В течении всего времени высокая скорость и техника выполнения	«5» (отлично)
		Допускается небольшое замедление к концу выполнения, но хорошая техника исполнения, но не более чем на 5%	«4» (хорошо)
		Допускается замедление к концу выполнения и небольшое ухудшение техники, но не более чем на 10%	«3» (удовлетворительно)
		Ухудшение техники более чем на 10%	«2» (неудовлетворительно)

Критерии оценки:

Результирующая оценка по практическому заданию формируется как среднее арифметическое оценок за все задания. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Общая итоговая оценка промежуточной аттестации за полугодие формируется как среднее арифметическое оценок за выполнение теоретического и практического заданий. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Результат теоретического задания (устного проса)	Результат практического задания (выполнения контрольных нормативов)	Итоговая оценка за выполнение теоретического и практического заданий
«Зачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Незачёт»
«Незачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Незачёт»

Промежуточная аттестация 2-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 2-го полугодия основывается на **соревновательной практике**. В ходе выполнения происходит выявление

перспективности относительно спортивных успехов в будущем; подведение итогов учебно-тренировочной подготовки на протяжении 2-го полугодия.

Ориентировочная программа соревнований:

1. Демонстрация атак и защит (со спаринг-партнером во время передвижения с противодействиями и без, с контратаками в конце комбинаций, в любой момент).

2. Учебный поединок (длительность 1,5—2 мин; степень контратакующих действий 25—50 %).

3. Тренировочный поединок (длительностью 2 мин по официально утвержденным правилам соревнований). В тренировочном поединке определяется победитель.

1. Бег 30 м.

2. Бег 60 м.

3. Прыжок в длину.

4. Удержание ног в положении угла (900) в висе.

5. Подтягивание.

6. Поединки гошон-кумитэ, санбон-кумитэ, кихон-иппон-кумитэ (по 5 атак дзёдан и тюдан).

7. Поединки дзю-иппон-кумитэ (тренировочный поединок по 5 атак дзёдан и тюдан).

8. Гимнастический мост.

9. Шпагаты (продольный, поперечный).

10. Проба с задержкой дыхания.

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Двигательные действия и связки с ударами выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия и связки с ударами выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия и связки с ударами выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):

Итоговая аттестация проходит для очной формы обучения в форме соревнования.

Наименование упражнений	Особенности выполнения	ЧСС уд/мин
Бег, прыжки на скакалке	Спокойный темп без ускорений	135 - 145
Упражнения с отягощениями	Небольшой вес, скорость и частота не выше средней	
Бег, имитация упражнений	Средний темп, допустимы кратковременные ускорения	146 - 155
Упражнения с отягощениями	Высокая скорость и частота движений с отягощ. разного веса	
Прыжки со скакалкой	Высокий темп, ускорения, 2-е обороты	
Бой с тенью, ката	Средний темп, возможны кратковременные ускорения	166 - 175
Упражнения на наливной и пневматической груше	Темп выше среднего	
Футбол	Высокий темп, соревн. метод	

Упр-я на настенной подушке и мешке	Средний темп с ускорениями	
Упражнения на мешке	Высокий темп	
Упр-я с партнером	Совершенствование техники, средний, иногда высокий темп	
Бег	Дистанция 1-3 км, соревн. метод, сдача нормативов	186 - 190
Упр-я на лапах	Высокий темп	
Условный бой	Высокий темп	191 - 195
Вольный бой	Средний и высокий темп	195 - 200
Спарринг	Средний и высокий темп	195 - 210
Соревновательный бой	Высокий и максимальный темп	Свыше 200

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Двигательные действия и связки с ударами выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия и связки с ударами выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия и связки с ударами выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

К сдачи нормативного теста учащиеся должны:

знать:

- технику безопасности при занятиях спортом;
- методы общефизической подготовки, специальной физической подготовки по карате, технико-тактической подготовки;
- теорию инструкторской и судейской практик;
- методы восстановительных мероприятий;

уметь:

- проводить восстановительные мероприятия, оказывать первую доврачебную помощь;
- кихон, кумитэ, ката, ренраки и ОФП с проявлением максимальных усилий;
- выполнять общефизические упражнения;
- выполнять специальные упражнения;
- выполнять нормативы спортивных разрядов;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях, др.

владеть:

- техникой карате;
- инструкторской и судейской практиками;
- специальной подготовкой в отдельных видах карате;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;
- развит навык владения техническими средствами обучения и программами.

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение² проходит в форме тестирования.

Вопросы теста:

1. Что означает термин «Киокусинкай»?

а. «Предельно реальное боевое искусство»

б. «Вызов пределам»

в. «Общество Абсолютной Истины»

2. Первый Чемпионат мира по Киокусинкай прошёл

а. В 1966 году

б. В 1975 году

в. В 1993 году

3. Термин «Сюто-маваси-уке» означает

а. Удар ребром ладони по круговой траектории

б. Круговой удар подъемом стопы в шею

в. Круговой блок ребром ладони

4. Удар «Усиро-маваси-гэри-дзёдан» это:

а. Задний круговой удар ногой («вертушка») в голову

б. Проникающий удар ногой с разворотом в область печени

в. Удар с падением через себя

г. Перемещение назад по круговой траектории

5. Площадка для соревнований по Киокусинкай имеет размеры

а. 8м x 8м.

б. 9м x 9м.

в. 10м x 10м.

г. 12м x 12м.

6. Первым чемпионом Мира по Киокусинкай стал

а. Мацуи Шокей

б. Масуда Акира

в. Хацуо Рояма

г. Сато Кацуаки

7. Выход за пределы татами классифицируется как

а. Дзёгай

б. Гентен

в. Сикаку

г. Вадзари

8. В соревнованиях по Киокусинкай разрешены следующие действия:

а. Толчки открытой рукой

б. Захваты одной рукой до 3х секунд

в. Амплитудные броски с обозначением контрольного удара

г. Подсечки («Аси-барай») без захватов с обозначением контрольного удара

² Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что позволяет осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

9. Как правильно в японской терминологии называется «Разноименный удар кулаком»

- а. Гяку-дзуки**
- б. Ой-дзуки
- в. Дзюн-цуки

10. Термин «Дзю-Кумитэ» означает

- а. Соревновательный бой
- б. Свободный тренировочный бой**
- в. Условный тренировочный бой

11. Название какого ката, переводится как «Форма Великого Предела»

- а. Сайха
- б. Пинан
- в. Тайкёку**
- г. Канку

12. В стойке «Кокутцу-дати» имеет место, следующее распределение веса тела между ногами: (впереди/сзади):

- а. 40% на 60%
- б. 30% на 70%**

13. Кто из российских спортсменов впервые вошел в тройку призеров Абсолютного чемпионата мира в Токио?

- а. Александр Печкунов**
- б. Сергей Осипов
- в. Сергей Плеханов
- г. Лечи Курбанов

14. Какая международная организация развивает сегодня «Шинкёкушинкай» в мире?

- а. ИКО
- б. WKO**
- в. IFK
- г. IFKK

15. Каратэ относится к боевым искусствам...

- а. Китая
- б. Японии**
- в. Тайланда
- г. Кореи

16. Изначально каратэ имело три цвета пояса: черный, коричневый и ...

- а. белый**
- б. красный
- в. синий
- г. коричневый

17. Учитель по каратэ называется...

- а. сэнсэй**
- б. тренер
- в. сихан

г. ханси

18. Как называются канонизированные формальные технические комплексы приёмов традиционного каратэ?

- а. Кумитэ
- б. Ренраку
- в. Ката**
- г. Кихон

19. Neko Ashi Dachi (Неко Ачи Дачи) - это...

- а. «полет ласточки»
- б. «медвежья лапа»
- в. «кошачья» стойка**
- г. «журавль на утесе»

20. Каратэ-до в переводе означает...

_____ (ответ: путь пустой руки, или китайская рука)

Критерии оценивания теста:

«незачет» – выполнено правильно 10 и менее заданий;

«зачет» – выполнено правильно 11 - 20 заданий;

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

Словесные методы - устное изложение; беседа, дискуссия; анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы - показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный показ, исполнения педагогом; наблюдение; работа по образцу (репродуктивный).

Метод целостного упражнения — это разучивание действия по возможности, в целостном виде, с выборочным акцентом на деталях. Этот метод следует применять при разучивании общеразвивающих и специальных упражнений.

Круговой метод — это общая организационно-методическая форма занятий, что включает некоторые отдельные методы выполнения четко регламентированного упражнения. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплекс, выполняемых в порядке последовательного перехода от «станции к станции», которые располагаются по замкнутому контуру. Поточный метод характеризуется многообразием повторения упражнения. Основу этого метода составляет повторение того же упражнения. Например: удар маваси гери только на уровне дзёдан и только после выполнения гяку тсуки тюдан.

Игровой метод базируется на воспитании двигательных качеств, в процессе поединка. Признаки игрового метода: ярко выраженные элементы соперничества и эмоциональности в боевых действиях; высокие требования к творческой инициативе в двигательных действиях; отсутствие четкой регламентации в характере двигательных действий и нагрузке; комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств соответственно задачам соревновательной деятельности.

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений в условиях, близких к соревновательным.

Расчлененный метод — это поочередное разучивание отдельных элементов действия. Применяется в начальной стадии ознакомления и обучения юных каратэистов тактике поединка, а также при исправлении ошибок, возможных при неправильном выполнении технического элемента.

Формы организации образовательного процесса:

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

Формы организации учебного занятия:

Практические занятия, соревнования различного уровня, игры, беседы, учебно-тренировочные занятия, открытые занятия.

Образовательные (педагогические) технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.

- **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.

- **Информационно-коммуникативные технологии**, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power, Point, Microsoft Excel и др.

- **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.

- **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

- **Технология электронного обучения** - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

- **Дистанционные образовательные технологии** - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при 4 опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

Алгоритм учебного занятия:

Каждая тренировка начинается и заканчивается поклоном - это дань уважения и благодарности создателю, основателю и руководителю данного стиля каратэ, сенсэю, сэмпая и всем присутствующим в зале, а также это создает благотворную атмосферу на тренировке и дисциплинирует.

1. Ритуал приветствия и очищения
2. Медитация и внутренний настрой
3. Дыхательные упражнения
4. Разминка
5. Растяжка
6. Техника (кихон, ката, кумитэ)
7. Общие и специальные физические упражнения
8. Работа на снарядах (лапы, груши, макивары, чиси и т.д.)
9. Упражнения на расслабление и растяжку
10. Медитация

11. Ритуал очищения и благодарности.

12. Подведение итогов занятия.

Нагрузка в процессе тренировки должна плавно расти, достигая своего пика в середине тренировки, и также плавно уменьшаться к концу занятий.

2.6 Список литературы

1. Основы каратэ. Часть 1 Вовк Н.М. Москва, «Карате Киокусинкай», 1991.
2. Годзю-рю Есио Сидзато. Япония, «Карате Киокусинкай», 2004.
3. Мацумура Сокон (Великие мастера карате) Горбылев Алексей. Москва, «Карате Киокусинкай», 1901.
4. Становление Сито-рю каратэ-до Горбылев Алексей. Москва, «Карате Киокусинкай», 2010.
5. Восхождение к черному поясу Ермаков П.Н. Москва, «Карате Киокусинкай», 2005.
6. Техника каратэ Заяшников С.И. Москва, «Карате Киокусинкай», 2019.
7. Кекушинкай — практический курс Зуев Ю.Ф. Москва, «Карате Киокусинкай», 2016.
8. Высшая техника карате Иванов-Катанский С. Москва, «Карате Киокусинкай», 1997.
9. Практическое боевое каратэ Иванов-Катанский С. Москва, «Карате Киокусинкай», 1997.
10. Комбинационная техника каратэ Иванов-Катанский С. Москва, «Карате Киокусинкай», 1997.
11. Базовая техника каратэ Иванов-Катанский С. Москва, «Карате Киокусинкай», 1997.
12. Иванов А.В. КАРАТЭ. Спортивно-техническая и физическая подготовка. Учебно-методическое пособие по развитию физических, технико-тактических и психологических качеств спортсмена единоборца, Волгоград, 2007.