

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 389 «Центр экологического образования»  
Кировского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

на Педагогическом совете

Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ директора от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Л.И. Васекина

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«КИОКУШИН»**

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 12 – 15 лет

Разработчик:

Мышкин Пётр Константинович,  
педагог дополнительного образования

## **СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ:**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	7
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....	9
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	25
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	41

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Киокушин» направлена на обеспечение необходимой двигательной активности учащимися, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей. Каратэ является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Одним из наиболее популярных стилей каратэ является Киокушин. Удивительное сочетание гибкости и ловкости, быстроты и силы, смелости и решительности – все это характерно для данного стиля. Используемая в нем ударно-блокирующая техника является простой и доступной для детей школьного возраста.

**Адресат.** Программа реализуется для обучающихся **12-15 лет**, проявляющих интерес к каратэ, без требований к полу, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий карате.

**Актуальность:** **данной образовательной программы состоит в том, что на учебно-тренировочном этапе подготовки, работа осуществляется с учащимися, которые уже прошли необходимую подготовку в группе начальной подготовки и выполнившие приемные нормативы по физической, технической, психической и соревновательной подготовленностям, что позволяет детям совершенствовать свои, приобретённые ранее, умения и навыки. Установка** на всестороннее развитие личности средствами каратэ, предполагает овладение школьниками основами физической культуры и специальными упражнениями из Киокушина, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. На современном этапе развития общества каратэ оказывает существенное влияние на физическую подготовленность занимающихся, способствует развитию физических способностей и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а так же является одной из форм воспитания личности.

**Отличительные особенности.** Программа обновлена в 2024 году в постановке образовательных задач, в построении и формулировке тем учебного плана, в содержании занятий актуализирована теория и дополнена практика.

**Уровень освоения.** Программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

**Объем и срок освоения.** Программа реализуется в объеме 432 часов, 3 года, 144 часа в год.

**Цель:** **повышение двигательной активности детей среднего школьного возраста, развитие и**

совершенствование физических способностей, формирование у занимающихся потребности в занятии видом спорта киокушин.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить и совершенствовать основные стойки;
- обучить и совершенствовать техническим и тактическим действиям;
- обучить основным понятиям и терминам в киокушине;

**Развивающие:**

- развить устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спорту через занятия каратэ;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- развить пространственное мышление учащихся.

**Воспитательные:**

- сформировать потребность в самостоятельном физическом развитии;
- привить внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции киокушина, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

**Планируемые результаты.**

**Личностные:**

- сформируют потребность в самостоятельном физическом развитии;
- воспитают внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции киокушина, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитают чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

**Метапредметные:**

- разовьют устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спорту через занятия каратэ;
- разовьют физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- разовьют пространственное мышление учащихся.

**Предметные:**

- обучаться и совершенствуют основные стойки;
- обучаться и совершенствуют технические и тактические действия;
- обучаться основным понятиям и терминам в киокушине;

**Организационно-педагогические условия.**

**Язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

**Форма обучения:** программа реализуется в очной форме обучения.

**Особенности реализации:** При необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Особенности организации образовательного процесса:** для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) программа может быть реализована через разработку индивидуальной программы развития.

**Условия набора.** На обучение по программе принимаются спортсмены **12-14 лет** не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие необходимую подготовку в группе начальной подготовки для занятий каратэ.

**Условия формирования групп.** Группы формируются одновозрастные, в течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление обучающихся на 1-й год обучения по результатам собеседования с педагогом.

**Количество обучающихся в группе:** количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек, на втором - не менее 12 человек. На 3 году обучения – не менее 10 человек. Максимальное количество обучающихся в группах - 20 человек.

**Форма организации учебного процесса.** Форма организации учебного процесса при реализации программы - учебное занятие.

**Формы организации занятий:** занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы. Программа так же предусматривает самостоятельные занятия по заданию педагога

**Формы проведения занятий:** формами проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие: соревнования, аттестации семинары, мастер-классы, показательные выступления.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии.** Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- групповая
- в малых группах (подготовка к соревнованиям),

**Материально-техническое оснащение.** Занятия проводятся в малом спортивном зале лицея оборудованным гимнастической стенкой и 2 гимнастическими скамейками, в тёплое время года – на стадионе лицея оборудованным 3 перекладинами, 1 брусьями, футбольным полем, 2 футбольными воротами и беговой дорожкой.

Спортивный инвентарь:

- перекладины для подтягивания в висе – 5 шт.;
- малые мячи – 15 шт.;
- резина – 10 шт.

- лапы – 6 пар;
- скакалки – 15 шт.;
- набивные мячи – 10 шт.;
- гантели 1 кг; 2 кг; и 3 кг – 10 пар.

Индивидуальные принадлежности обучающихся, необходимые для занятий, приобретаемые родителями: спортивная форма – доги (кимоно); шлем; накладки на руки; защита стопы-голень; паховая раковина; блиндаж на грудь.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Дополнительная общеразвивающая программа

**«КИОКУШИН»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Оценка физической подготовленности.	2	1	1	Наблюдение, опрос.
2.	История каратэ. Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом	2	1	1	Наблюдение, опрос.
3.	Судейство в Киокушин	6	4	2	Наблюдение, опрос.
4.	Обучение формальным упражнениям - ката	28	2	26	Наблюдение, экзамен на пояса, участие в соревнованиях.
5.	Обучение базовой техники – кихон, идо гейко	30	2	28	Наблюдение, экзамен на пояса.
6.	Общая физическая и специальная физическая подготовка подготовка	28	2	26	Наблюдение, контрольные нормативы.
7.	Тактическая и техническая подготовка	18	2	16	Наблюдение, экзамен на пояса.
8.	Учебно-тренировочные спарринги	28	2	26	Наблюдение, участие в соревнованиях
9.	Итоговое занятие.	2	1	1	Контрольные нормативы
	Итого:	144	17	127	

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Оценка физической подготовленности.	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.	История каратэ. Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.	Судейство в Киокушин	8	4	4	Наблюдение, опрос
4.	Обучение формальным упражнениям - ката	30	2	28	Наблюдение, экзамен на пояса, участие в соревнованиях
5.	Обучение базовой техники – кихон, идо гейко	30	2	28	Наблюдение, экзамен на пояса
6.	Общая физическая и специальная физическая подготовка подготовка	22	2	20	Наблюдение, контрольные нормативы
7.	Тактическая и техническая подготовка	16	2	14	Наблюдение, экзамен на пояса
8.	Учебно-тренировочные спарринги	32	2	30	Наблюдение, участие в соревнованиях
9.	Итоговое занятие.	2	1	2	Контрольные нормативы
	Итого:	144	17	127	

### 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Оценка физической подготовленности.	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.	История каратэ. Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.	Судейство в Киокушин	8	4	4	Наблюдение, опрос
4.	Обучение формальным упражнениям - ката	32	2	30	Наблюдение, экзамен на пояса, участие в соревнованиях
5.	Обучение базовой техники – кихон, идо гейко	28	2	26	Наблюдение, экзамен на пояса
6.	Общая физическая и специальная физическая подготовка подготовка	20	2	18	Наблюдение, контрольные нормативы
7.	Тактическая и техническая подготовка	14	2	12	Наблюдение, экзамен на пояса
8.	Учебно-тренировочные спарринги	38	2	36	Наблюдение, участие в соревнованиях
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	1	1	Контрольные нормативы
	Итого:	144	17	127	

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«КИОКУШИН»**  
**1 год обучения**  
**ЗАДАЧИ**

**Обучающие:**

- обучить и совершенствовать специальную физическую подготовленность;
- обучить основным стойкам;
- обучить технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;
- обучить формальным упражнениям – ката;

**Развивающие:**

- развить и способствовать совершенствованию жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить и способствовать совершенствованию физических способностей (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- развить и способствовать совершенствованию пространственного мышления у учащихся.

**Воспитательные:**

- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- воспитать у учащихся внутреннюю дисциплину, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Вводное занятие.**

*Теория.* Знакомство с видом спорта Первичный инструктаж ТБ на тренировках киокушин.

*Практика.* Оценка физической подготовленности средствами общей физической и специальной физической подготовки.

*Форма контроля.* Наблюдение, опрос.

**2. Истории каратэ. Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом**

*Теория.* Кто основатель каратэ киокушинкай? Сильнейшие бойцы в России и за рубежом.

*Практика.* Изучение ударов с примером спортсменов лучше всех наносящие эти удары в истории киокушина.

*Форма контроля.* Наблюдение, опрос.

### **3. Судейство в Киокушин**

*Теория.* Правила соревнований. Обязанности судей при участниках во время соревнований.

*Форма судей при участниках во время соревнований.*

*Практика.* Действия судей при участниках во время соревнований – моделирование.

*Форма контроля.* Наблюдение, опрос.

### **4. Обучение формальным упражнениям - ката**

*Теория.* Понятие «ката». Значение ката в киокушин. Правила соревнований по ката.

*Практика.* Изучение ката: тайкеку соно ичи ура, такеку соно ичиг яку, тайкеку соно ичи тате, пинан соно ни.

*Форма контроля.* Наблюдение, экзамен на пояса, участие в соревнованиях.

### **5. Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

*Теория.* В чем разница между ОФП и СФП? Виды физических способностей. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

*Практика.* Упражнения для брюшного пресса:

- поднимание лопаток из положения лежа на спине, руки за головой. Дозировка: от 30 до 50 раз, в течении всей тренировки можно доходить до 100 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- положение лежа на спине, ноги согнуты, левым локтем скручиваться до правой ноги и наоборот. Дозировка: от 20 до 40 раз.

*Упражнения для развития силовых способностей:* упражнения с преодолением собственного веса: вис на перекладине, подтягивание из вися, отжимание в упоре лежа на кулаках, приседания на одной и двух ногах, приседание с прыжком вверх – «выпрыгивание», прыжком смена положение ног – «разножка». Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты:* повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Также следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, проигрышном и выигрышном состоянии), техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек - 10 - 20 сек поработать ката или бой с тенью упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке.

*Упражнения для развития общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Челночный бег на время (от 1 до 3 мин). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев и выпрыгивание вверх – «берпи». (от 1 до 3 мин). Спортивные и подвижные игры на время.

*Упражнения для развития быстроты движения:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, за летящим мячом с задачей поймать

его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, достигающей максимума. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные спарринги с увеличением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

*Форма контроля.* Наблюдение, контрольные нормативы.

## **6. Обучение базовой техники – кихон и идо гейко.**

*Теория.* Что такое кихон? Что такое идо гейко? Название ударов и блоков в кихоне. Особенности техники кихон в разных школах и федераций.

*Практика.* Повторение ранее изученных блоков. Изучение блоков и ударов: шуто маваши укэ, тецуи коми ками, канцецу гери, ёко гери, мае маваши учи, сото маваши кьяги, учи маваши кьяги. Техника базовой стойки: санчин дачи, киба дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи, перемещение в стойках.

*Форма контроля.* Наблюдение, экзамен на пояса.

## **7. Тактическая и техническая подготовка.**

*Теория.* Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

*Практика.* Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары курами и ногами, круговые удары руками и ногами; техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо; защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям; отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

*Форма контроля.* Наблюдение, экзамен на пояса.

## **8. Учебно-тренировочные спарринги.**

*Теория.* Название ударов и блоков в кумитэ. Чем техника кумитэ (боев) отличается от техники кихон?

*Практика.* Для отработки изученного материала, совершенствования своих спортивных навыков, применение изученного материала в условиях спортивного поединка (спарринга), необходимы средства защиты спортсмена. Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного, городского уровня, межрегионального и всероссийских уровней.

*Форма контроля.* Наблюдение, участие в соревнованиях.

### **9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.**

*Теория.* Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов по итогу года.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов: отжиманий на кулаках, выпрыгиваний, задания на пресс, подтягивания. 3 боя с моделированием соревновательной деятельности.

*Форма контроля.* Контрольные нормативы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Личностные результаты:***

- сформируют потребность в самостоятельном физическом развитии;
- воспитают внутреннюю дисциплину, соблюдение правил техники безопасности на занятиях;
- воспитают чувство коллективизма и взаимопомощи.

### ***Метапредметные результаты:***

- разовьют и совершенствуют жизненно важные двигательные навыки и умения;
- разовьют совершенствуют физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- разовьют и совершенствуют пространственное мышление.

### ***Предметные результаты:***

- обучаться и совершенствуют специальную физическую подготовленность;
- обучаться основным стойкам;
- обучаться технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;
- обучаться формальным упражнениям – ката;

## **2 год обучения**

### **ЗАДАЧИ.**

#### **Обучающие:**

- обучить моделированию спортивного поединка;
- обучить и совершенствовать специальную физическую подготовленность;

- обучить и совершенствовать технико-тактические действия на уровне умений и навыков;
- обучить и совершенствовать формальные упражнения – ката;

#### **Развивающие:**

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить и совершенствовать физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- развить совершенствовать пространственное мышление.

#### **Воспитательные:**

- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- воспитать у учащихся внутреннюю дисциплину, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи в условиях соревновательной деятельности.

### **СОДЕРЖАНИЕ.**

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Оценка физической подготовленности.**

*Теория.* Сверка медицинских противопоказаний. Понятие «инструктаж ТБ на тренировках киокушин».

*Практика.* Оценка физической подготовленности средствами общей физической и специальной физической подготовки.

*Форма контроля.* Наблюдение, опрос.

#### **2. Истории каратэ. Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом**

*Теория.* Кто основатель каратэ киокушинкай? Сильнейшие бойцы в России и за рубежом.

*Практика.* Изучение ударов с примером спортсменов лучше всех наносящие эти удары в истории киокушина.

*Форма контроля.* Наблюдение, опрос.

#### **3. Судейство в Киокушин**

*Теория.* Правила соревнований. Обязанности боковых судей во время соревнований. Форма боковых судей во время соревнований.

*Практика.* Действия боковых судей во время соревнований – моделирование.

*Форма контроля.* Наблюдение, опрос.

#### **4. Обучение формальным упражнениям - ката**

*Теория.* Название дополнительных ката в киокушине. В чем отличие соревновательного ката от экзаменационного?

*Практика.* Повторение ката: тайкеку соно ичи ура, такеку соно ичи гяку, тайкеку соно ичи тате, пинан соно ичи, пинан соно ни. Изучение ката: пинан соно сан, пинан соно ён, пинан сон го.

*Форма контроля.* Наблюдение, экзамен на пояса, участие в соревнованиях.

## **5. Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Чем ОФП отличается от СФП? Виды физических способностей. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

*Практика. Упражнения для брюшного пресса:*

- поднимание лопаток из положения лежа на спине, руки за головой. Дозировка: от 30 до 50 раз, в течении всей тренировки можно доходить до 100 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- положение лежа на спине, ноги согнуты, левым локтем скручиваться до правой ноги и наоборот. Дозировка: от 20 до 40 раз.

*Упражнения для развития силовых способностей:* упражнения с преодолением собственного веса: вис на перекладине, подтягивание из вися, отжимание в упоре лежа на кулаках, приседания на одной и двух ногах, приседание с прыжком вверх – «выпрыгивание», прыжком смена положение ног – «разножка». Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты:* повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с

отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Также следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, проигрышном и выигрышном состоянии), техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек - 10 - 20 сек поработать ката или бой с тенью упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке.

*Упражнения для развития общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Челночный бег на время (от 1 до 3 мин). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев и выпрыгивание вверх – «берпи». (от 1 до 3 мин). Спортивные и подвижные игры на время.

*Упражнения для развития быстроты движения:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, достигающей максимума. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные спарринги с увеличением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

*Форма контроля.* Наблюдение, контрольные нормативы.

## **6. Обучение базовой техники – кихон и идо гейко.**

*Теория.* Что такое кихон? Что такое идо гейко? Название ударов и блоков в кихоне. Выполнение техники кихон известными спортсменами.

*Практика.* Повторение ранее изученных блоков и ударов. Изучение блоков и ударов: уширо гери, ороши какато, ура маваши, шуто сакоцо учи, шуто ганмен учи, ураке хиза учи, ураке ураке ганмен учи. Техника базовой стойки: санчин дачи, кибя дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи, перемещение в стойках с выполнением комбинации из 3-5 ударов.

*Форма контроля.* Наблюдение, экзамен на пояса.

## **7. Тактическая и техническая подготовка.**

*Теория.* Понятия «техника», «техническая подготовка для бойца». Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

*Практика.* Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары курами и ногами, круговые удары руками и ногами; техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо; защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям; отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

*Форма контроля.* Наблюдение, экзамен на пояса.

## **8. Учебно-тренировочные спарринги.**

*Теория.* Разбор понятий: темповик, игровик, силовик.

*Практика.* Для отработки изученного материала, совершенствования своих спортивных навыков, применение изученного материала в условиях спортивного поединка (спарринга), необходимы средства защиты спортсмена. Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях

муниципального, районного, городского уровня, межрегионального и всероссийских уровней.

*Форма контроля.* Наблюдение, участие в соревнованиях.

### **9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.**

*Теория.* Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов по итогу года.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов: отжиманий на кулаках, выпрыгиваний, задания на пресс, подтягивания. 5 боев с моделированием соревновательной деятельности.

*Форма контроля.* Контрольные нормативы.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

#### ***Личностные результаты:***

- сформируют потребность в самостоятельном физическом развитии;
- воспитают внутреннюю дисциплину, соблюдение правил техники безопасности на занятиях;
- воспитают чувство коллективизма и взаимопомощи в условиях соревновательной деятельности.

#### ***Метапредметные результаты:***

- разовьют и совершенствуют жизненно важные двигательные навыки и умения;
- разовьют и совершенствуют физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- разовьют совершенствуют пространственное мышление.

#### ***Предметные результаты:***

- обучаться моделированию спортивного поединка;
- обучаться и совершенствуют специальную физическую подготовленность;
- обучаться и совершенствуют технико-тактические действия на уровне умений и навыков;
- обучаться и совершенствуют формальные упражнения – ката;

### **3 год обучения**

#### **ЗАДАЧИ**

##### **Обучающие:**

- обучить и совершенствовать моделирование спортивного поединка;
- обучить и совершенствовать специальную физическую подготовленность;
- обучить и совершенствовать технико-тактические действия на уровне умений и навыков;
- обучить и совершенствовать формальные упражнения – ката;

##### **Развивающие:**

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;

- развить и совершенствовать физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);

- развить и совершенствовать пространственное мышление учащихся.

### **Воспитательные:**

- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;

- сформировать у учащихся внутреннюю дисциплину на соревнованиях по киокушин

- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи в условиях соревновательной деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

### **1. Вводное занятие.**

*Теория.* Сверка медицинских противопоказаний. Понятие «инструктаж ТБ на тренировках киокушин».

*Практика.* Оценка физической подготовленности средствами общей физической и специальной физической подготовки, а также проведением учебно-тренировочного спарринга.

*Форма контроля.* Наблюдение, опрос.

### **2. Истории каратэ. Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом**

*Теория.* Название федераций и их руководителей. Какие есть виды каратэ помимо киокушина? В чем и их отличие?

*Практика.* Построение занятия на примере тренировок известных спортсменов.

*Форма контроля.* Наблюдение, опрос.

### **3. Судейство в Киокушин**

*Теория.* Сколько боковых судей судит соревнование? Обязанности и команды боковых судей во время соревнований. Форма судей.

*Практика.* Действия боковых судей во время соревнований – моделирование.

*Форма контроля.* Наблюдение, опрос.

### **4. Обучение формальным упражнениям - ката**

*Теория.* Что такое групповое ката и чем отличается от индивидуального?

*Практика.* Повторение ката: тайкеку соно ичи ура, такеку соно ичи гяку, тайкеку соно ичи тате, пинан соно ичи, пинан соно ни, пинан соно сан, пинан соно ён, пинан сон го. Изучение ката: санчин, янцу, цуки но ката, гяку сай дай.

*Форма контроля.* Наблюдение, экзамен на пояс, участие в соревнованиях.

### **5. Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Привести пример упражнения ОФП и пример упражнения СФП. Виды физических способностей. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий

спортом. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

*Практика. Упражнения для брюшного пресса:*

- поднимание лопаток из положения лежа на спине, руки за головой. Дозировка: от 30 до 50 раз, в течении всей тренировки можно доходить до 100 раз.
- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.
- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.
- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.
- положение лежа на спине, ноги согнуты, левым локтем скручиваться до правой ноги и наоборот. Дозировка: от 20 до 40 раз.

*Упражнения для развития силовых способностей:* упражнения с преодолением собственного веса: вис на перекладине, подтягивание из вися, отжимание в упоре лежа на кулаках, приседания на одной и двух ногах, приседание с прыжком вверх – «выпрыгивание», прыжком смена положение ног – «разножка». Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты:* повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Также следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, проигрышном и выигрышном состоянии), техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек - 10 - 20 сек поработать ката или бой с тенью упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке.

*Упражнения для развития общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Челночный бег на время (от 1 до 3 мин). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев и выпрыгивание вверх – «берпи». (от 1 до 3 мин). Спортивные и подвижные игры на время.

*Упражнения для развития быстроты движения:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей максимума. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные спарринги с увеличением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

*Форма контроля.* Наблюдение, контрольные нормативы.

## **6. Обучение базовой техники – кихон и идо гейко.**

*Теория.* Название ударов и блоков в кихоне. Чем отличается исполнение кихона на разминке, на аттестации, в ката, в парах?

*Практика.* Повторение ранее изученных блоков и ударов. Техника базовой стойки: санчин дачи, киба дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи, перемещение в стойках с выполнением комбинации из 3-5 ударов. Проведение старшими спортсменами разминки с использованием техники кихон.

*Форма контроля.* Наблюдение, экзамен на пояса.

## **7. Тактическая и техническая подготовка.**

*Теория.* Понятие «тактические действия во время спарринга». Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства.. Разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

*Практика.* Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары курами и ногами, круговые удары руками и ногами; техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо; защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям; отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

*Форма контроля.* Наблюдение, экзамен на пояса.

## **8. Учебно-тренировочные спарринги.**

*Теория.* Понятие «хякунин кумитэ» . Первые спортсмены прошедшие хякунин кумитэ. Сколько боев в хякунин кумитэ? Чем отличается от боевого марафона в 100 боев?

*Практика.* Для отработки изученного материала, совершенствования своих спортивных навыков, применение изученного материала в условиях спортивного поединка (спарринга), необходимы средства защиты спортсмена. Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного, городского уровня, межрегионального и всероссийских уровней.

*Форма контроля.* Наблюдение, участие в соревнованиях.

## **9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.**

*Теория.* Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов по итогу года.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов: отжиманий на кулаках, выпрыгиваний, задания на пресс, подтягивания. 7 боев с моделированием соревновательной деятельности.

*Форма контроля.* Контрольные нормативы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

### ***Личностные результаты:***

- сформируют потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформируют внутреннюю дисциплину на соревнованиях по киокушин
- воспитают чувство коллективизма и взаимопомощи в условиях соревновательной деятельности.

### ***Метапредметные результаты:***

- разовьют и совершенствуют жизненно важные двигательные навыки и умения;
- разовьют и совершенствуют физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- разовьют и совершенствуют пространственное мышление.

### ***Предметные результаты:***

- обучаться и совершенствуют моделирование спортивного поединка;
- обучаться и совершенствуют специальную физическую подготовленность;
- обучаться и совершенствуют технико-тактические действия на уровне умений и навыков;
- обучаться и совершенствуют формальные упражнения – ката;

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной программы используются следующие педагогические технологии:

- Здоровьесберегающая технология (формирование у занимающихся потребности в физической нагрузке, профилактика травматизма);
- Групповая технология (учебно-тренировочные спарринги, эстафеты в командах, общая физическая и специальная физическая подготовка в парах и группах);
- Личностно-ориентированная технология (индивидуальные особенности занимающихся).

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе используются следующие методы:

- Словесные методы (рассказ, показ);
- Методы практической работы (тренировка);
- Наглядный метод обучения (видео известных спортсменов, видео собственных выступлений спортсменов на соревнованиях);
- Метод проблемного обучения (самостоятельная формулировка и решение проблемы учащимися).

Для реализации разделов программы используются следующие дидактические средства:

Название дидактического средства	Вид дидактического средства	Форма дидактического средства	Назначение дидактического средства	Раздел программы
Презентация «История каратэ»	Компьютерная презентация	Электронный ресурс	Изучение нового материала	Истории каратэ . Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом
Видео «Соревнования по кумитэ»	Видеоматериал	Электронный ресурс	Анализ соревнований	Учебно-тренировочные спарринги
Презентация «Жесты боковых судей во время	Компьютерная презентация	Электронный ресурс	Изучение нового материала	Судейство в киокушин.

соревнований»				
---------------	--	--	--	--

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

**При описании книг с одним, двумя, тремя авторами, указываем одного автора в начале описания (в заголовок), остальных за косой чертой после заглавия.**

### **ОПИСАНИЕ КНИГИ ОДНОГО АВТОРА**

**1. Барсуков, Н. П. Цитология, гистология, эмбриология : учебное пособие / Н. П. Барсуков. – Санкт-Петербург : Лань, 2019. – 248 с. – ISBN 978-5-8114- 3341-4.**

**2. Борхунова, Е. Н. Цитология и общая гистология. Методика изучения препаратов : учебно-методическое пособие / Е. Н. Борхунова. - 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2017. – 144 с. – ISBN 978-5-8114-2782-6.**

**3. Гринько, А. А. История России: учебное пособие / А. А. Гринько. – Благовещенск : Изд-во Дальневост. гос. аграр. ун-та, 2018. – 200 с. – ISBN 978- 5-9642-0375-9.**

### **ОПИСАНИЕ КНИГИ ДВУХ АВТОРОВ**

**1. Низкий, С. Е. Залежные земли Амурской области: сукцессии и ресурсы : монография / С. Е. Низкий, А. А. Муратов. – Благовещенск: Изд-во Дальневост. гос. аграр. ун-та, 2016. – 266 с. – ISBN 978-5-9642-0385-8.**

**Кухаренко, Н. С. Определение возраста птиц, домашних животных и их плодов : учебное пособие / Н. С. Кухаренко, А. О. Фёдорова. – Благовещенск : Изд-во Дальневост. гос. аграр. ун-та, 2018. – 56 с.**

### **В АЛФАВИТНОМ ПОРЯДКЕ**

#### **Список литературы для педагога.**

1. Роберт Твиггер «Злые белые пижамы». 1984 – 216 с.
2. М. Накаяма «Лучшее каратэ» в шести частях (часть первая «Полный обзор», часть вторая «Основы», часть третья «Кумитэ 1», часть четвертая «Кумитэ 2», часть пятая «Хеаны, Текки», часть шестая «Бассай, Канку»). 2001. – 170с.
3. Андрей Кочергин («Как закалялась сталь (части 1 и 2), «Мужик с топором», «Абсолютная беспощадность... К себе», «Введение в школу боевого каратэ» (Подробнее об Андрее Кочергине и его системе Коi no takinobogі гу- в статье Школа боевого каратэ Коi no takinobogі гу: Андрей Кочергин — равнодушный человек.) 2005. – 160 с.
4. Ката Каратэ Шотокан (в рисунках и схемах — из книги А. Пфлюгера — на английском языке) (Подробнее о книге в статье — Кейджи Томияма — Основы каратэ-до.
5. Франтишек Шебэй — «Каратэ понятное всем» (подробнее в статье — Франтишек Шебэй — мастер Годзю рю). 2001. – 84с.
6. Франтишек Шебэй — «Каратэ». 1995. – 105с.

7. Роланд Хаберзетцер — Каратэ от азов до черного пояса — в шести частях (книга 1 «Основы», книга 2 «Техника сокрушающих ударов (Атэми Ваза)», книга 3 «Техника защиты» (Укэ Ваза), книга 4 «Занятия с партнером и спортивные соревнования» (Кумитэ самозащита), книга 5 «Подготовка к черному поясу», книга 6 «Ката»(Ката, Техника и Дух) (подробнее о Роланде Хаберзетцере в статье — Легендарный Роланд Хаберзетцер) 2004-57с.
8. Журнал Черный пояс (ознакомительная подборка 1997-2007 гг.) (Все выпуски журнала «Черный пояс на английском языке в статье — Все выпуски журнала Black Belt (Черный пояс) 1961-2015).
9. Масутацу Ояма «Философия Каратэ» (Подробнее — статьи о Кёкушинкай). 2003. - 198 с.
10. Морио Хигаонна «Традиционное Каратэ — Окинавское Годзю-Рю» (Подробнее — статьи о Годзю Рю) 2012 – 44с.
11. Iain Morris «Basic Karate» 2000 – 163с.
12. Аксенов Э.И. «Каратэ. От белого пояса к черному». 2015. – 15с.
13. Игнатов О. «Силовая подготовка каратиста». 2013. – 97с.
14. Karate-do Koza. Lectures in Karate-do 2007 – 166 с.
15. Травников Александр «Оперативное каратэ — Полный курс боевых приемов без оружия» 2011 - 321с.
16. Травников Александр «Оперативное каратэ. Бой с использованием шеста, палки, трости. Боевые приемы прикладного раздела оперативного каратэ.» 2016. – 148с.
17. Ieshiro kotake anata no mi o mamoru «Zukai setsumei karate go» 1992 – 221с.
18. Motonobu Hironishi «Me de miru karate nyumon» 1996 – 1998 с.
19. Nakahiko Maeha «Karate-do Kyohan». 1997 – 192с.
20. Валерий Алексеевич Натаров ВАДО-РЮ ПО-УНИВЕРСИТЕТСКИ 2002 – 317с.
21. А.Ю.Новожилов Каратэ-до. Исследования. (главы из книги мастера). 2011 – 236с.
22. Кук Д.Ч. «Сила Каратэ» 2016 – 175с.
23. Маряшин Ю.Е. «Современное каратэ» 2010 – 75с.
24. Ted Gambordella, 5th Dan «The 100 Deadliest Karate Moves» 1999 – 151с.
25. Tsu Shin Gen «РУКОВОДСТВО ПО АТТЕСТАЦИИ». 1997. – 105с.

#### **Список литературы для учащихся и родителей.**

1. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2013. – 72 с.

3. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы», 2010. - 157 с.

### **Интернет–источники.**

1. Официальный международный сайт, «Супер каратэ» [Электронный ресурс]. URL: [www.superkarate.ru](http://www.superkarate.ru)
2. Официальный международный сайт, «Бусидо» [Электронный ресурс] URL: [www.busido.ru](http://www.busido.ru)
3. Официальный сайт, «Федерация Киокушин пермского края» [Электронный ресурс]. URL: [www.karateperm.ru](http://www.karateperm.ru)
4. Официальный сайт, «Общероссийская физкультурно-спортивная организация Федерация Киокушин России» [Электронный ресурс] URL: <https://kyokushin-rus.ru/>

### **Оценочные материалы.**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: *Текущий контроль*. Текущий контроль проводится по окончании каждой темы в форме: измерения показателя предметного уровня, опроса, педагогического наблюдения, участия и достижения учащихся в соревнованиях.

*Промежуточная аттестация*. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полугодие учебного года с целью для отслеживания уровня достижения результатов программы в формах: измерения показателя предметного уровня, педагогического наблюдения с целью анализа педагогом динамики качества выполнения учебных заданий обучающимися, участия и достижения учащихся в соревнованиях, анализ приобретенных личностных результатов.

При проведении промежуточной аттестации используются следующие диагностические методики: наблюдение. Промежуточная аттестация для определения уровня достижения предметных результатов проводится в форме наблюдения за выполнением обучающимися практических заданий, изложенных в содержании программы, выполнения обучающимися тестовых заданий. Уровень результативности обучающихся определяется из расчета отношения правильных ответов к общему количеству вопросов тестового задания: - свыше 26-30 правильных ответов – высокий уровень (В); - 18-25 правильных ответов – средний уровень (С); - 25 и ниже – низкий уровень (Н). Результаты промежуточной аттестации фиксируются в Информационной карте «Информационная карта. Предметные результаты».

Промежуточная аттестация для определения уровня достижения метапредметных результатов: проводится в форме наблюдения за выполнением обучающимися практических заданий, изложенных в содержании программы, выполнения

обучающимися тестовых заданий, приведенных в приложение Б. Результаты промежуточной аттестации достижения метапредметных результатов фиксируются в Информационной карте «Информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы. Метапредметные результаты».

Промежуточная аттестация для определения уровня достижения личностных результатов: проводится в форме наблюдения за выполнением обучающимися практических заданий, изложенных в содержании программы, выполнения обучающимися тестовых заданий. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в Информационной карте «Информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы. Личностные результаты». *Результат промежуточной аттестации* по каждому из видов результатов сводится в Информационную карту «Сводная информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы», в которой показатели уровня освоения конкретных результатов (1-низкий, 2-средний, 3-высокий) (предметных, метапредметных, личностных) суммируются, что и определяет уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года). Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (В) - Общая сумма 7-9 баллов; Средний уровень результативности (С) - Общая сумма 5-6- баллов; Низкий уровень результативности (Н) - Общая сумма 1-4 балла.

*Итоговый контроль.* Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью для отслеживания уровня достижения результатов программы. Формы, диагностические методики и формы фиксации итогового контроля аналогичны используемым для промежуточной аттестации. Показатели охватывают все пройденные темы по программе.







Задания для оценки степени освоения дополнительной общеразвивающей программы

**«КИОКУШИН»**

**1 год обучения**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Выпрыгивания - 30 раз мальчики, 20 раз девочки	150	140	120	150	130	110
Отжимания на кулаках – 30 мальчикам, 20 девочкам	3	2	1	8	5	3
Пресс «складка», – 20 мальчикам, 15 девочкам	20	17	14	20	17	14
Подтягивания на перекладине 5 раз, девочки 1 раз	40	55	60	30	45	55
3 боя с моделированием соревновательной деятельности	600	500	400	500	400	350

Задания для оценки степени освоения дополнительной общеразвивающей программы

**«КИОКУШИН ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

**2 год обучения**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Выпрыгивания - 40 раз мальчики, 30 раз девочки	150	140	120	150	130	110

Отжимания на кулаках – 40 мальчикам, 30 девочкам	3	2	1	8	5	3
Пресс «складка», – 30 мальчикам, 20 девочкам	20	17	14	20	17	14
Подтягивания на перекладине 7 раз, девочки 3 раза	40	55	60	30	45	55
5 боев с моделированием соревновательной деятельности	600	500	400	500	400	350

Задания для оценки степени освоения дополнительной общеразвивающей программы

**«КИОКУШИН ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

**3 год обучения**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Выпрыгивания - 50 раз мальчики, 40 раз девочки	150	140	120	150	130	110
Отжимания на кулаках – 50 мальчикам, 40 девочкам	3	2	1	8	5	3
Пресс «складка», – 40 мальчикам, 30 девочкам	20	17	14	20	17	14
Подтягивания на перекладине 10 раз, девочки 5 раз	40	55	60	30	45	55
7 боев с	600	500	400	500	400	350

моделированием соревновательной деятельности						
--	--	--	--	--	--	--

Задания для устных опросов

**«КИОКУШИН»**

**1 год обучения**

**Тема: Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Оценка физической подготовленности.**

1. Что такое инструктаж по технике безопасности?
2. Что запрещается делать на занятиях по каратэ?
3. Назовите три правила соблюдения ТБ на тренировках киокушин?
4. Какие главные качества должны быть у спортсмена первого года обучения?
5. Виды спортивных инструктажей по технике безопасности?

**Тема: История каратэ. Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом.**

- 1) В каком году зародилось каратэ?
- 2) Какой вид каратэ был самым первым в истории?
- 3) Кто основал каратэ киокушинкай?
- 4) Как называется наша федерация?
- 5) Годы развития киокушинкай в России и за рубежом?

**Тема: Судейство в Киокушине.**

- 1) Сколько судей присутствует на татами во время соревнований?
- 2) Что такое оценка «вазари»?
- 3) Что такое «чуй»?
- 4) Какого цвета должна быть рубашка у судей?
- 5) Какие обязанности у судей при участниках?

Задания для устных опросов

**«КИОКУШИН»**

**2 год обучения**

**Тема: Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Оценка физической подготовленности.**

- 1) Что такое инструктаж по технике безопасности?
- 2) Назовите самые крупные соревнования по киокушину?
- 3) Назовите виды соревновательной деятельности по киокушину?
- 4) Какие главные качества должны быть у спортсмена идущего на соревнования?
- 5) Виды спортивных инструктажей по технике безопасности?

**Тема: Истории каратэ. Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом.**

- 1) В каком году зародился киокушинкай?
- 2) Какой вид каратэ был самым первым в истории?

- 3) Кто основал каратэ киокушинкай?
- 4) Назовите годы жизни и место рождения основателя каратэ киокушинкай?
- 5) Назовите одного известного спортсмена в России и одного за рубежом?

**Тема: Судейство в Киокушине.**

- 1) Сколько всего судей присутствует во время соревнований?
- 2) Что такое оценка «иппон»?
- 3) Что такое «кейкоку»?
- 4) Какая форма одежды должна быть у секунданта?
- 5) Какие обязанности у боковых судей во время соревнований?

Задания для устных опросов

**«КИОКУШИН»**

**3 год обучения**

**Тема: Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Оценка физической подготовленности.**

- 1) Какие есть виды спортивных инструктажей?
- 2) Что такое отбор в секцию?
- 3) Назовите виды соревновательной деятельности по киокушину?
- 4) Какие главные качества должны быть у спортсмена сдающего аттестацию на пояс?
- 5) Какие соревнования в г. Санкт-Петербург являются самыми значимыми?

**Тема: Повторение истории каратэ. Известные спортсмены в Киокушине.**

- 1) В каком году зародилось каратэ?
- 2) Назовите три вида каратэ помимо нашего?
- 3) Кто основал каратэ киокушинкай?
- 4) Назовите одного спортсмена и его лучший удар?
- 5) Кто является руководителем нашей федерации?

**Тема: Судейство в Киокушине.**

- 1) Сколько всего судей присутствует во время соревнований?
- 2) Что такое оценка «гентан ичи»?
- 3) Что такое «хики-ваки»?
- 4) Какая форма одежды должна быть у секунданта?
- 5) Какие обязанности у рефери во время соревнований?

