



Администрация Московского района города Нижнего Новгорода  
управление образования  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**«Центр детского творчества Московского района»**  
**(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)**  
Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014  
Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

Принята на методическом совете  
протокол № 1  
от «3» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
  
М.В. Помелова,  
директор МБУ ДО  
«ЦДТ Московского района»  
«3» сентября 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**Каратэ Киокусинкай**  
**(ОФП)**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей 7-16 лет  
срок реализации 1 года

Составитель:  
Глухов Сергей Геннадьевич  
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород  
2021 год

## Оглавление

1. Аннотация к программе.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год.....	7
4. Учебно-тематический план.....	9
5. Содержание учебно-тематического план.....	10
6. Рабочая программа.....	11
6.1 Учебно-тематический план	
6.2 Формы текущего контроля и аттестации	
6.3 Планируемые результаты способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы обучающимися	
6.4 Условия реализации программ	
7. Оценочные материалы.....	16
8. Методические материалы.....	15
9. Список литературы.....	18
10. Приложение.....	19

### ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2021-2022 учебный год
  - 1.1 Календарный план учебных занятий по программе, включая контроль и аттестацию
  - 1.2 План воспитательных мероприятий по программе, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

## 1. Аннотация к программе

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Каратэ Киокусинкай (ОФП)
Направленность	Спортивно-оздоровительная
Специализация программы	Теоретическая и практическая подготовка в спортивном направлении.
Основания для разработки программы	Привлечение молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, ведению здорового образа жизни, становлению личности и достижению спортивных результатов.
Организация, предоставившая программу, юридический адрес	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н. Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail.ru
Место реализации	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», ДПК «Юность»
Составитель программы	Глухов Сергей Геннадьевич, педагог дополнительного образования
Руководитель программы	ФИО, руководитель структурного подразделения «Помелова М.В.» МБУ ДО «ЦДТ Московского района»
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная, онлайн; групповые занятия; теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия
Цель программы	Обучение базовым элементам каратэ Киокусинкай школьников по месту обучения и проживания; развитие координационных способностей у занимающихся; воспитание физически и нравственно здорового поколения; повышение интеллектуального потенциала подростков; помощь родителям в воспитании своих детей.
Условия достижения цели и задач	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных выступлениях, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков.
Сроки реализации, уровень программы	1 года
Официальный язык программы	Русский
География участников	Обучающиеся ОО Московского, Сормовского, Канавинского, Автозаводского районов г. Н. Новгорода, неорганизованные дети.
Формы контроля, аттестации	Входной, текущий, итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей

### Комплектование на 2021-2022 год

Год обучения	Группы	Количество обучающихся	Часов в неделю
1 год обучения	1.1	10	3

## 2. Пояснительная записка

Киокусинкай является одной из японских систем самообороны. Основу технического арсенала киокусинкай составляют удары руками и ногами, но наряду с этим используется техника бросков, болевого воздействия на суставы, ударов по жизненно важным точкам человеческого тела и др.

На протяжении многих лет формирования и практики, киокусинкай трансформировалось в боевое искусство путем синтеза техники с философскими, этическими и эстетическими принципами, на которых базировалась японская культура.

**Программа обучения киокусинкай** состоит из трех обязательных разделов: кихон, ката и кумитэ.

- Кихон – это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники перемещения.
- Ката – формализованные комплексы, исполнение которых в каратэ стандартизировано.
- Кумитэ – упражнение с партнером, бой с противником.

Все три раздела изучаются параллельно. Перешагнуть ученический уровень в киокусинкай может человек, не только физически хорошо подготовленный (тренированный), но и имеющий развитый интеллект и определенные черты характера. Эффективным и достаточно быстрым процесс обучения киокусинкай может быть в том случае, если занимающийся способен не только к запоминанию, но также к анализу и самокоррекции.

### **Цель программы.**

1. Обучение технике каратэ по месту обучения и проживания;
2. Развитие координационных способностей занимающихся;
3. Воспитание физически и нравственно здорового поколения;
4. Повышение интеллектуального потенциала подростков;
5. Помощь родителям в воспитании своих детей.

### **Задачи программы.**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Воспитание уважения к «Старшим», к учителям и к своим родителям.
3. Изучение, отработка и совершенствование техники Каратэ Киокусинкай
4. Развитие силы духа и воли.
5. Развитие физических качеств: силы и выносливости.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований профилактике травматизма и т. д.

### **Содержание обучения.**

Обучение каратэ складывается из теории и практики. Объем материала по теории и практике определяется программой.

Материал программы распределяется учителем по отдельным занятиям, составляет их содержание и предопределяет форму.

### **Принципы обучения.**

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения каратэ, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность.

Перспективы для лучших учеников, занимающихся Каратэ Киокусинкай.

Лучшие, перспективные и желающие ученики могут вникнуть в различные тонкости стиля Киокусинкай и связать всю свою жизнь с Восточными Единоборствами. В перспективе они могут:

1. Изучить более сложную терминологию на японском языке, используемую во всех странах Мира.
2. Детально, практически и теоретически изучить методику проведения тренировок и Правила проведения соревнований (судейство).
3. Участвовать в любых детско-юношеских и взрослых Турнирах по Каратэ любого высокого уровня (Европейских и Международных Турнирах по любой технике).
4. Участвовать в семинарах по Каратэ для «старших» и «чёрных поясов» в разных странах Мира.
5. Стать мастером Каратэ и получить Международную мастерскую степень - 1 Дан, чёрный пояс и сертификат установленного образца из Японии – Центра Международной Организации Каратэ Киокусинкай.
6. Стать чемпионом России или чемпионом Мира по Каратэ.
7. Стать учителем по Каратэ или инструктором.
8. Стать международным экспертом по Каратэ или судьёй международной категории.
9. Быть здоровым, добрым и порядочным человеком и гражданином своей страны – главная перспектива всех, кто занимается в Каратэ Киокусинкай.

Главное для всех: Стать здоровыми, физически крепкими, сдержанным и психологически уравновешенными. Учиться преодолевать себя (побеждать самого себя: свой страх и боль, лень и усталость), в совершенстве управлять своим телом и координировать все движения, правильно думать (вникать в смысл и суть всего увиденного и услышанного), правильно двигаться, дышать и

уверенно защищаться. Соблюдать «Правила этикета» и уважения к старшим. Постигать смысл философии Каратэ. Быть уверенными в себе, добрыми, честными, справедливыми и порядочными людьми.

Требования к комплектованию учебных групп по киокусинкай:  
Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и учителями дополнительного образования в соответствии типовым Положением «Об учреждении дополнительного образования детей».

Учебные группы комплектуются из числа дошкольного возраста с 4 лет и школьников, принадлежащих к разным группам здоровья.

На подготовительный этап зачисляются учащиеся Д/с и начальных классов общеобразовательных школ, желающие заниматься киокусинкай, имеющие письменное заявление родителей и разрешение от врача-педиатра.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники киокусинкай ознакомительного характера, выполнение контрольных нормативов и сдача обязательной программы аттестации.

### 3. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

#### 3.1. Продолжительность 2021-2022 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2021г. по 31.05.2022г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель -с 01.06.2021г. по 31.08.2022г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

#### 3.2. Сроки проведения каникул:

осенние с 01.11.2021 по 08.11.2021 - 8 дней

зимние с 27.12.2021 по 09.01.2022 – 14 дней

весенние с 21.03.2022 по 28.03.2022 – 8 дней

летние каникулы с 01.06.2021 по 31.09.2022-91 дня

#### 3.3. Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2021 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

#### 3.4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
1.1	3	36	108	1х 45 мин. х 3 раза в неделю	23.12.2021	10.05.2022
<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>108</b>			

#### 3.5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками

(нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

### **3.6. Корректировка календарного графика**

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

- учет праздничных дней
- больничный лист/учебный или административный отпуск педагога
- перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями
- приказ по учреждению об изменении в календарном графике



## 4. Учебно - тематический план

Тема		Годы обучения	Итого
		1	
Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях, знания о киокусинкай <u>входной контроль:</u>	Общее кол-во часов	<b>0,5</b>	
	теория	0,5	
	практика	-	
Общая физическая подготовка <u>текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	<b>53</b>	
	теория	12	
	практика	41	
Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте <u>текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	<b>35,5</b>	
	теория	8,5	
	практика	27	
Медицинский контроль <u>текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	<b>1</b>	
	теория	1	
	практика	-	
Текущий контроль успеваемости <u>входной контроль:</u>	Общее кол-во часов	<b>2</b>	
	теория	0,8	
	практика	1,2	
Спортивные игры <u>текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	<b>5,5</b>	
	теория	1,5	
	практика	4	
Акробатические упражнения <u>текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	<b>9,5</b>	
	теория	3	
	практика	6,5	
Промежуточная (итоговая) аттестация		<b>1</b>	
Итого		<b>108</b>	<b>108</b>

## 5. Содержание учебно - тематического плана

№	Раздел, тема занятия, содержание	форма проведения занятия
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	
<b>1.1.</b>	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях, знания о киокусинкай	Лекция, беседа, обсуждение <u>контроль</u> : устный опрос
<b>1.2.</b>	Общая физическая подготовка	Инструктаж, рассказ-показ,
<b>1.3.</b>	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	Инструктаж, рассказ-показ,
<b>1.4.</b>	Медицинский контроль	Лекция, беседа, обсуждение <u>контроль</u> : устный опрос
<b>1.5.</b>	Текущий контроль успеваемости	Инструктаж, рассказ-показ
<b>1.6.</b>	Спортивные игры	Инструктаж, рассказ-показ
<b>1.7.</b>	Акробатические упражнения	Инструктаж, рассказ-показ
<b>2.</b>	<b>Практические знания</b>	
<b>2.1.</b>	Общая физическая подготовка	<u>контроль</u> : смотр
<b>2.2.</b>	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	<u>контроль</u> : смотр
<b>2.3.</b>	Текущий контроль успеваемости	<u>контроль</u> : смотр
<b>2.4.</b>	Спортивные игры	<u>контроль</u> : смотр
<b>2.5.</b>	Акробатические упражнения	<u>контроль</u> : смотр
<b>3.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	
<b>3.1.</b>	Тестирование на овладение специальными элементами	
<b>3.2.</b>	Соревнования по каратэ Киокусинкай	
<b>4.</b>	<b>Промежуточная (итоговая) аттестация</b>	Участие в соревнованиях, присвоение разрядов

## 6. Рабочая программа

### 6.1 учебно-тематический план

#### 1 год обучения

№	Раздел, тема занятия, содержание	форма проведения занятия	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>		<b>27,3</b>
<b>1.1.</b>	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях, знания о киокусинкай	Лекция, беседа, обсуждение	<b>0,5</b>
<b>1.2.</b>	Общая физическая подготовка	Лекция, беседа, обсуждение	12
<b>1.3.</b>	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	Инструктаж, рассказ-показ,	8,5
<b>1.4.</b>	Медицинский контроль	Инструктаж, рассказ-показ,	1
<b>1.5</b>	Текущий контроль успеваемости	Инструктаж, рассказ-показ	0,8
<b>1.6</b>	Спортивные игры	Лекция, беседа, обсуждение <u>контроль:</u> устный опрос	1,5
<b>1.7</b>	Акробатические упражнения	Инструктаж, рассказ-показ	3
<b>2.</b>	<b>Практические знания</b>		<b>80,7</b>
<b>2.1.</b>	Общая физическая подготовка	<u>контроль:</u> смотр	41
<b>2.2.</b>	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	<u>контроль:</u> смотр	27
<b>2.3.</b>	Текущий контроль успеваемости	<u>контроль:</u> смотр	1,2
<b>2.4</b>	Спортивные игры	<u>контроль:</u> смотр	4
<b>2.5</b>	Акробатические упражнения	<u>контроль:</u> смотр	6,5
<b>3.</b>	Участие в соревнованиях		
<b>3.2.</b>	Соревнования по каратэ Киокусинкай		
<b>4.</b>	Промежуточная (итоговая) аттестация	Участие в соревнованиях, присвоение разрядов	<b>1</b>
<b>Итого</b>			<b>108</b>

## 6.2 Формы текущего контроля и аттестации

**Программа предполагает комплексный контроль**, проводимый регулярно и основывающийся на объективных и количественных показателях.

**Форма контроля** - контрольные испытания подготовленности учащихся, с определением соответствующего уровня (балла) при выполнении обязательной программы, при сдаче аттестационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

**Форма аттестации** – сдача нормативов по общей, специальной физической подготовке и по тактико-технической подготовке.

## 6.3 Планируемые результаты и способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы обучающимися

Год обучения	Планируемые результаты	Формы и способы фиксации результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
1	Знать правила соревнований, технику выполнения элементов Уметь выполнять элементы и использовать знания, Показывать свои умения и навыки	Видеозапись, протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок	Участие в соревнованиях, победа в соревновании, присвоение разряда
2	Знать правила соревнований, технику выполнения элементов Уметь выполнять элементы и использовать знания, Показывать свои умения и навыки, уметь использовать их, научить других.	Видеозапись, протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок	Участие в соревнованиях, победа в соревновании, присвоение разряда.

#### 6.4 Условия реализации программы

<b>Кадровые ресурсы</b>			
ФИО педагога	стаж	категория	Привлеченные кадры, партнеры
Глухов С.Г.	7 лет	Соответствует занимаемой должности	Нижегородская федерация Синкёкусинкай каратэ
<b>Материально-техническая база</b>			
№,название кабинета, помещение	площадь	база	адрес
Зал	38 кв.м	1 кабинет	ДПК «Юность» Ул.Чаадаева 30а
Мебель	зеркало	6 шт.	
Технические средства			
Оборудование, раздаточный материал	Борцовский ковер «Ласточкин хвост»	25 шт.	
	Скамья для жима	1 шт.	
	Гриф (тяж.атл.)	1 шт	
	Блины для штанги	8 шт.	
<b>Информационно-методические ресурсы</b>			
Медиатека	<a href="https://vk.com/shinkyokushinkainnov">https://vk.com/shinkyokushinkainnov</a> <a href="https://vk.com/shinkyokushinkainn">https://vk.com/shinkyokushinkainn</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZiR3bLKyz-4">https://www.youtube.com/watch?v=ZiR3bLKyz-4</a> <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6">https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY">https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU">https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU</a>		
Интернет-ресурсы	<a href="https://vk.com/shinkyokushinkainnov">https://vk.com/shinkyokushinkainnov</a>		

	<p><a href="https://vk.com/shinkyokushinkainn">https://vk.com/shinkyokushinkainn</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6">https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY">https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU">https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU</a></p> <p><a href="https://karate.ru/federations/nizhegorodskaya-federaciya-sinkyokusinkaj-karate/#tab1">https://karate.ru/federations/nizhegorodskaya-federaciya-sinkyokusinkaj-karate/#tab1</a></p>
Фонотека	<p><a href="https://vk.com/shinkyokushinkainnov">https://vk.com/shinkyokushinkainnov</a></p> <p><a href="https://vk.com/shinkyokushinkainn">https://vk.com/shinkyokushinkainn</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6">https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY">https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU">https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU</a></p>
Дидактический материал	Правила соревнований по каратэ Синкёкусинкай

## 7. Оценочные материалы

Критерий по программе	Соответствие уровню
Выполнение элементов с максимальной амплитудой, технически верно, без погрешности	Высокий
Выполнение элементов не с максимальной амплитудой (средней), технически верно, с минимальными ошибками	Средний
Выполнение элементов с минимальной амплитудой, технически верно, с количеством погрешностей более 3	Низкий уровень

### Протокол о проведения промежуточной / итоговой аттестации учащихся в 2021 – 2022 учебном году

Объединение каратэ Киокусинкай  
(с/д Синкёкусинкай)

группа \_\_\_\_ Руководитель объединения Глухов Сергей Геннадьевич  
Дата проведения \_\_\_\_\_ форма аттестации промежуточная

### Результаты итоговой аттестации

N п / п	Фамилия имя воспитанник а	Теория критерий аттестации по программе (балл/зачёт/уровень и т.д.)	Практика критерий аттестации по программе (балл/зачёт/уровень результативность	Особые отметки/ предложен ия комиссии	<b>Итоговый уровень:</b> <i>(учитывается в Мониторинговой таблице п.1 Знания. Умения. Навыки подготовительный-1 начальный-2 освоения-3 совершенствования-4</i>

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили \_\_\_\_\_ этап  
\_\_\_\_\_ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе каратэ  
Киокусинкай(с/д Синкёкусинкай)

\_\_\_\_\_ учащихся.

рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску  
\_\_\_\_\_ учащихся

рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному  
маршруту \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Председатель: \_\_\_\_\_, руководитель СП

Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

**Таблица анализа прохождения программы  
каратэ Киокусинкай (с/д Синкёкусинкай)**

Объединение/год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

**Таблица анализа движения обучающихся  
и сохранности контингента**

группы	Гр.1.1.
На начало учебного года	
На конец I полугодия	
Выбыли в течение полугодия	
Прибыли в течение полугодия	
Сохранность контингента в %)	

**Таблица учёта достижений обучающихся**

название конкурса	участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
международные		
всероссийские		
региональные (областные)		



<b>уровень конкурса</b>	<b>диплом лауреата</b>	<b>гран-при</b>	<b>1 место</b>	<b>2 место</b>	<b>3 место</b>	<b>ИТОГО (сумма призовых мест)</b>	<b>диплом участника</b>
международный							
всероссийский							
межрегиональный							
региональный (область)							
муниципальный (город)							
районный							

## 8. Методическое обеспечение программы

### 1. Организации образовательного процесса:

Очно, очно-заочно, дистанционно.

### 2. Методы обучения:

- Словесные (рассказ, объяснение, распоряжения, задания, указание, беседа, разбор)

- Наглядные (показ упражнений или их элементов тренером, демонстрация кино- и видеоматериалов, фотографий)

- Практические (основаны на активной двигательной деятельности детей)

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой базовых элементов. Разучивание техники может производиться в целом и по частям. При изучении выполнения техники базовых элементов акробатики используются подводящие упражнения: имитация отдельных фаз, положения тела.

- Соревновательные (участие в соревнованиях различного уровня)

### 3. Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная

- индивидуально-групповая

- групповая.

### 4. Формы организации учебного занятия:

- лекция

- практическое занятие (тренировка)

- открытое занятие.

### 5. Формы проведения контроля и способы организации аттестации :

Важнейшей функцией подготовки тренирующихся, является контроль в процессе учебно-тренировочной работы, включающий текущую оценку усвоения изучаемого материала, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для разных возрастных групп, технической подготовки выполнения базовых элементов акробатики, оценка результатов выступления в соревнованиях.

### 6. Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения

- технология группового обучения

- технология коллективного взаимо-обучения.

### 7. Алгоритм учебного занятия:

подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

### 8. Дидактические материалы:

- теоретические документы (правила соревнований).

- видео и фотоматериалы.

## 9. Список литературы

1. Г.Н. Шамардина, В.Н. Шамардин, «Основы физ. подготовки в восточных единоборствах». - Кривой Рог, 1991.
2. С.М. Вайцеховский, «Книга тренера». - Москва, ФиС, 1971.
3. Г.П. Пархомович, «Основы классического дзюдо» Пермь, «Урал-пресс», 1993.
4. И.А. Письменский, Я.К. Коблев «Многолетняя подготовка дзюдоистов». - Москва, ФиС, 1982.
5. М.Я. Набатников, «Основы управления подготовкой юных спортсменов». - Москва, ФиС, 1982.
6. В.С. Фарфель, «Физиология спорта». - Москва, ФиС, 1960.
7. А.Н. Кресговников, «Очерки по физиологии физических упражнений». - Москва, ФиС, 1981.
8. А.И. Танюшкин, О.В. Игнатов, В.П. Фомин «Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до», выпуск 1-15. - Москва, Федерация Кекусинкай России, 1992

### Список учебно-методической литературы:

1. Образовательная программа дополнительного образования Киокусинкай. Москва, 2009
2. Программа для ДЮСШ Кекусинкай № 1
3. Годовой учебный план и график прохождения материала
4. Г.Н. Шамардина, В.Н. Шамардин, «Основы физ. подготовки в восточных единоборствах». - Кривой Рог, 1991.
5. С.М. Вайцеховский, «Книга тренера». - Москва, ФиС, 1971.
6. Г.П. Пархомович, «Основы классического дзюдо» Пермь, «Урал-пресс», 1993.
7. И.А. Письменский, Я.К. Коблев «Многолетняя подготовка дзюдоистов». - Москва, ФиС, 1982.
8. М.Я. Набатников, «Основы управления подготовкой юных спортсменов». - Москва, ФиС, 1982.
9. В.С. Фарфель, «Физиология спорта». - Москва, ФиС, 1960.
10. А.Н. Кресговников, «Очерки по физиологии физических упражнений». - Москва, ФиС, 1981.
11. А.И. Танюшкин, О.В. Игнатов, В.П. Фомин «Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до», выпуск 1-15. - Москва, Федерация Кекусинкай России, 1992

## Приложение

### Календарный план учебных занятий по реализации программы

Группа 1.1

№	Содержание	Часы		Дни	Корректировка программы
		Теория	Практика		
1	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях, знания о киокусинкай	0,5		02.09	
2	Общая физическая подготовка	12	41	03.09; 10.09; 14.09; 17.09; 21.09; 24.09; 28.09. 01.10; 05.10; 08.10; 12.10; 15.10; 19.10; 22.10; 26.10; 29.10. 09.11; 12.11; 16.11; 19.11; 23.11; 26.11; 30.11. 03.12; 07.12; 10.12; 14.12; 17.12; 21.12; 24.12. 11.01; 14.01; 18.01; 21.01; 25.01; 28.01. 01.02; 04.02; 08.02; 11.02; 15.02; 18.02; 22.02; 25.02. 01.03; 04.03; 08.03; 11.03; 15.03; 18.03; 29.03. 01.04; 05.04; 08.04; 12.04; 15.04; 19.04; 22.04; 26.04; 29.04. 03.05; 06.05; 13.05; 17.05; 20.05; 24.05; 27.05. 07.06.	
3	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	8,5	27	07.09; 09.09; 16.09; 23.09; 30.09. 07.10; 14.10; 21.10; 28.10. 11.11; 18.11; 25.11. 02.12; 09.12; 16.12; 23.12. 13.01; 20.01; 27.01. 03.02; 10.02; 17.02; 24.02. 03.03; 10.03; 17.03; 31.03. 07.04; 14.04; 21.04; 28.04. 05.05; 12.05; 19.05; 26.05; 31.05.	

				03.06.	
4	Медицинский контроль	1		02.09. 14.12.	
5	Текущий контроль успеваемости	0,8	1,2	28.09. 21.12. 01.02. 10.05.	
6	Спортивные игры	1,5	4	05.10; 19.10. 16.11. 07.12. 08.02. 08.03; 15.03. 05.04; 26.04. 24.05. 03.06.	
7	Акробатические упражнения	3	6,5	14.09; 21.09. 12.10; 26.10. 23.11; 30.11. 18.01; 25.01. 15.02; 22.02. 01.03. 12.04; 19.04. 03.05; 17.05; 31.05. 02.06; 07.06.	
8	Промежуточная (итоговая) аттестация		1	23.12. 10.05.	
	Всего часов	108			

**План воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период**

Мероприятие	Статус: Конкурсное Воспитательное/ Каникулы	Участники: коллектив/ группа/ индивидуальное участие	Планируемые сроки: Месяц
Закрытый турнир НФСК по Синкёкусинкай	воспитательное	коллектив	октябрь

Чемпионат и Первенство НФСК Г. Н. Новгород	конкурсное	коллектив	ноябрь
Учебно-тренировочные сборы	воспитательное	коллектив	ноябрь
Чемпионат России по Синкёкусинкай г. Санкт- Петербург	конкурсное	коллектив	декабрь
День «Самурая»	воспитательное	коллектив	январь
Учебно-тренировочные сборы	воспитательное	коллектив	апрель
УТС и Аттестация	конкурсное	коллектив	май

<b>Летние каникулы (кроме периода отпуска педагога)</b>			
<b>форма</b>	<b>сроки</b>	<b>база</b>	<b>Организатор/ответственн ый</b>
Индивидуальные занятия, консультации	июнь	ЦДТ	педагог
Работа летнего оздоровительного лагеря	июль	ЦДТ	ЦДТ, структурное подразделение
Реализация проекта «Дворовая практика»	июль	По месту жительства	Отдел культуры, спорта и молодёжной политики
Выездные лагеря/пленэры, профильные смены	Июль- август	ДОЛ «Красный плёс»	Педагог, родители