

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом Детского творчества «У Белого озера» г. Томска

Утверждена  
педагогическим советом  
структурного подразделения  
Протокол № 8 от 21.08.2024  
Рекомендована к реализации  
НМС МАОУ ДО  
ДДТ «У Белого озера»  
Протокол № 7 от 26.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО ДДТ  
«У Белого озера» г. Томска  
Т.Н. Пазинич  
Пр.№ 190 от 28.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
разноуровневая программа  
«Каратэ. Самопознание»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы 6 лет  
Программа рассчитана на детей 7-13 лет

Разработчики программы:  
Бельц Виктор Эрнестович  
педагог дополнительного образования  
Канбекова Марина Фаритовна  
педагог дополнительного образования  
Сумина Ольга Вячеславовна  
педагог дополнительного образования

## Информационная карта

<b>I Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Каратэ. Самопознание»		
<b>II Направленность</b>	Физкультурно-спортивная		
<b>III Сведения о разработчиках:</b>	Бельц Виктор Эрнестович	Канбекова Марина Фаритовна	Сумина Ольга Вячеславовна
1. Образование квалификационная категория Электронный адрес, контактный телефон	Высшее, ТГПУ т: 8-906-948-52-04	Высшее, ТГУ 8-952-152-03-18	Высшее, ТПУ 8-923-406-66-19
2. Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска
3. Должность	педагог дополнительного образования	педагог дополнительного образования	педагог дополнительного образования
4. Квалификационная категория		Высшая	
5. Авторский вклад в разработку программы (в % / долях или с указанием конкретных разделов программы)	40	30	30
<b>IV. Сведения о педагогах и иных специалистах реализующих программу</b>			
1. Ф.И.О. 2. Образование 3. Место работы 4. Должность 5. Квалификационная категория	Канбекова Марина Фаритовна Высшее, ТГУ МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска педагог дополнительного образования, высшая категория		
	Бельц Виктор Эрнестович Высшее, ТГПУ МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска педагог дополнительного образования		

	<p>Веснин Евгений Викторович, Высшее, ТГАСУ МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска педагог дополнительного образования</p>
	<p>Сумина Ольга Вячеславовна Высшее, ТПУ МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска педагог дополнительного образования</p>
<b>Сведения о программе</b>	
1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дорожная карта (план мероприятий) ДДТ по достижению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребёнка» (Пр. № 190 от 28.08.2024)</li> <li>• Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);</li> <li>• «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования»;</li> <li>• Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;</li> <li>• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);</li> <li>• Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)</li> <li>• Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении <a href="#">программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях</a>» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.;</li> <li>• Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);</li> <li>• Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 138 от 01.09.2021)</li> </ul>

- Положение о дополнительной общеразвивающей разноуровневой программе МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 3 от 27.05.2022)
- Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 2 от 08.04.2021);
- Положение о реализации национальных проектов в МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр.№ 169 от 20.06.2022 г.)
- Положение об аттестации учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23.09.2021)
- Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и с использованием дистанционных технологий (Пр. № 138 от 01.09.2021);
- Послание Президента РФ Федеральному собранию-2024;
- Постановление администрации Города Томска от 29.03.2024 № 248 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 26.09.2023 № 813 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования» на 2024-2030 годы»
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;
- Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2024-2025 уч. г. (Пр. № 190 от 28.08.2024)
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05. 2015 г.);
- Указ Президента РФ № 309 от 7 мая 2024 г. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на

	<p>перспективу до 2036 года”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (утв. Педагогическим советом 27.05.2022, Пр. № 3);</li> <li>• Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся"</li> <li>• Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);</li> <li>• Целевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2025 - 2029 гг (Пр. № 191 от 28.08.2024)</li> </ul>
2. Объем и срок освоения программы	Подпрограмма 7-13 лет 6 лет (54 месяца), 288 часов в год
3. Форма обучения	Очная
4. Возраст обучающихся	7-13 лет
5. Особые категории обучающихся	Одаренные дети
6. Тип программы	Авторская
7. Статус программы	Лауреат регионального этапа Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей, 2008, Лауреат 1 степени Всероссийского открытого конкурса дополнительных общеобразовательных программ «Образовательный ОЛИМП-2022», Лауреат 1 степени Всероссийского открытого конкурса дополнительных общеобразовательных программ «Образовательный ОЛИМП-2024»
8. Характеристика программы	
по месту в образовательной модели	Программа разновозрастного детского объединения
по уровню освоения	Общеразвивающая
по форме организации образовательного процесса	Комплексная, разноуровневая, с возможностью реализации в дистанционном формате
9. Цель программы	Развитие базовых способностей ребёнка и его творческих возможностей средствами каратэ
10. Учебные курсы/ дисциплины/разделы (в соответствии с учебным планом)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раздел «Каратэ»</li> <li>2. Раздел «В здоровом теле-здоровый дух»</li> <li>3. Раздел «Гармония»</li> </ol>
11. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	<p><i>Методы спортивной подготовки:</i> повторный, игровой, Соревновательный, темповой, переменный, круговой, Контрольный, интегральный.</p> <p><i>Технологии:</i> лично-ориентированная, природосообразности, проблемные, дистанционные.</p> <p><i>Методы обучения:</i> словесный, наглядный,</p>

	<p>практический, эвристический. <i>Ведущие формы организации занятий:</i> - учебно-тренировочное занятие; - тренинг; - бинарное занятие. Входная диагностика (опрос, тестирование, наблюдение);</p> <p>Промежуточная аттестация (наблюдение, опрос, тестирование, контрольная работа, проекты, совместное обсуждение работ, выставка); Привести в соответствие с Положением об аттестации обучающихся ДДТ (см. выше в Нормативной базе)</p> <p>Итоговая аттестация (выставка, контрольная работа, защита проектов)</p>
<p>12. Формы мониторинга результативности</p>	<p>Входная диагностика: вводное тестирование для вновь пришедших, собеседование, тестирование физических качеств Промежуточная аттестация: сюжетно-ролевая игра Аттестация по итогам года: участие в соревнованиях. Текущий мониторинг: социометрия, анкетирование, наблюдение, сдача контрольных нормативов физических качеств</p>
<p>13. Результативность реализации программы</p>	<p><i>Вносится дата приказа директора (с титульного листа)</i> Сохранность контингента</p> <p>2021-2022 уч.г.: 99 % 2022-2023 уч.г.: 99 % 2023-2024 уч.г.: 99 %</p> <p><b>Достижения обучающихся:</b> <b>2021-2022 уч.год.</b> Первенство и Чемпионаты Города Томска (5 – I место, 1 – II место, 4 – III место); Первенство и Чемпионаты Томской области (5 – II место, 1 – III место); Межрегиональные соревнования (16 – I место, 17 – II место, 11- III место,); Всероссийские соревнования (1 – II место) <b>2022-2023 уч.год.</b> Первенство и Чемпионаты Города Томска (11 – I место, 13 – II место, 14 – III место); Первенство и Чемпионаты Томской области (3 – I место 1 – II место, 6 – III место); Межрегиональные соревнования (27 – I место, 21 – II место, 24- III место,); Всероссийские соревнования (2 – I место, 2 – II место) <b>2023-2024 уч.год.</b> Первенство и Чемпионаты Города Томска (8- I место,</p>

	<p>10– II место, 15–III место);  Первенство и Чемпионаты Томской области (4– I место, 6 – II место, 11– III место);  Открытые региональные соревнования (7– I место, 5– II место, 9– III место);  Межрегиональные соревнования (7– I место, 6– II место, 10- III место,);  Всероссийские соревнования (1- II место, 1 – III место).</p> <p><b>Метапредметные и личностные результаты:</b>  Позитивная динамика развития морально-волевых качеств, навыков саморегуляции, снижение агрессии, повышение успеваемости.  Успешные выступления на конференциях.  Положительная динамика формирования ЗУН, развития личностных качеств учащихся.</p> <p><b>Социально-значимые результаты:</b>  Организация и проведение спортивно-массового мероприятия регионального уровня «Тропа ниндзя» 2017-2024 г. - направленное на развитие физической культуры среди населения Томской области.  Организация Спартакиады Структурных подразделений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» 2017-2019 гг. , 2024г.</p>
14. Цифровые следы	<p>Сайт детского объединения, группа vk <a href="https://vk.com/school_karate_orion">https://vk.com/school_karate_orion</a> ресурс, на котором размещены обучающие ролики, задания и иные материалы; <a href="https://karateorion.ukit.me/">https://karateorion.ukit.me/</a></p> <p>ссылки на сайты и каналы ДДТ, СП, партнёров, где отражена деятельность и достижения обучающихся  <a href="http://www.myddt.ru/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=21:2011-03-11-13-22-50&amp;catid=6:2011-03-11-11-53-29&amp;Itemid=57">http://www.myddt.ru/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=21:2011-03-11-13-22-50&amp;catid=6:2011-03-11-11-53-29&amp;Itemid=57</a></p> <p><a href="https://sportus.pro/">https://sportus.pro/</a>  <a href="https://www.youtube.com/channel/UCwck_Giv0iijQ7kHT33nrvQ">https://www.youtube.com/channel/UCwck_Giv0iijQ7kHT33nrvQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hRU5hWikuCI">https://www.youtube.com/watch?v=hRU5hWikuCI</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1jY-UsQgLIE">https://www.youtube.com/watch?v=1jY-UsQgLIE</a>  <a href="https://www.youtube.com/c/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8D%D0%9E%D1%80%D0%B8%D0%BE%D0%BD">https://www.youtube.com/c/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8D%D0%9E%D1%80%D0%B8%D0%BE%D0%BD</a>  <a href="https://www.youtube.com/channel/UCbwN2K0TusjwSqu6wBwewAQ">https://www.youtube.com/channel/UCbwN2K0TusjwSqu6wBwewAQ</a>  <a href="http://www.depms.ru/News/Tomskie-karatisty-zavoevalipyat-medaley-na-kubke-priirtyshya">http://www.depms.ru/News/Tomskie-karatisty-zavoevalipyat-medaley-na-kubke-priirtyshya</a>  <a href="http://tomsk-news.net/politics/2022/01/25/68554.html">http://tomsk-news.net/politics/2022/01/25/68554.html</a></p>

	<p><a href="https://tomsk-time.ru/news/main/1463-tomichka-zavoevala-bronzu-v-chili-na-pervenstve-mira-po-karatje.html">https://tomsk-time.ru/news/main/1463-tomichka-zavoevala-bronzu-v-chili-na-pervenstve-mira-po-karatje.html</a></p> <p><a href="https://admin.tomsk.ru/db3/docs/2019110501">https://admin.tomsk.ru/db3/docs/2019110501</a></p> <p><a href="https://news.vtomske.ru/news/178583-tomichki-zavoevali-bronzovye-medali-chempionata-rossii-po-karate">https://news.vtomske.ru/news/178583-tomichki-zavoevali-bronzovye-medali-chempionata-rossii-po-karate</a></p> <p><a href="https://sport-v-tomske.ru/press/news/3269">https://sport-v-tomske.ru/press/news/3269</a></p> <p><a href="https://www.tvtomsk.ru/news/42929-tomskie-yunye-karatisty-na-odin-den-prevratilis-v-borcov-sumo.html">https://www.tvtomsk.ru/news/42929-tomskie-yunye-karatisty-na-odin-den-prevratilis-v-borcov-sumo.html</a></p> <p><a href="http://www.fighter-style.ru/sportclub/shkola-karate-orion">http://www.fighter-style.ru/sportclub/shkola-karate-orion</a></p> <p><a href="https://yandex.ru/maps/org/shkola_karate_orion/97134239911/?ll=84.966028%2C56.495042&amp;z=13">https://yandex.ru/maps/org/shkola_karate_orion/97134239911/?ll=84.966028%2C56.495042&amp;z=13</a></p> <p><a href="https://sport-v-tomske.ru/press/news/1818">https://sport-v-tomske.ru/press/news/1818</a></p> <p><a href="https://karate.ru/federations/tomskaya-oblastnaya-federaciya-karate/#tab1">https://karate.ru/federations/tomskaya-oblastnaya-federaciya-karate/#tab1</a></p> <p><a href="http://tofk.tom.ru/index.html">http://tofk.tom.ru/index.html</a></p> <p>Учебно – методический комплекс к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной разноуровневой программе «Каратэ. Самопознание»</p> <p><a href="https://disk.yandex.ru/edit/d/xlwry9ljQtuQwoWgHMKI0iPegnqahzm72s0qolz-cKg6eXU4WmtzOU93Zw">https://disk.yandex.ru/edit/d/xlwry9ljQtuQwoWgHMKI0iPegnqahzm72s0qolz-cKg6eXU4WmtzOU93Zw</a></p>
15. Дата утверждения и последней корректировки	16.01.2001 28.08. 2024
16. Рецензенты	Ревякин Ю.Т., профессор, почетный работник высшей школы, почётный работник физической культуры РСФСР, кандидат педагогических наук Борисанова Н.В., зам. директора ДДТ “У Белого озера” по научно-методической работе



## Содержание

<b>Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>	<b>7</b>
1.1. Пояснительная записка	7
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Содержание программы. Учебный план	10
1.3.1. Разделы программы. Краткое описание разделов и тем	14
1.3.2. Предполагаемые результаты освоения программы	17
<b>Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	<b>22</b>
2.1. Примерный годовой календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	24
2.3. Мониторинг результативности реализации программы	25
2.3.1. Формы аттестации	25
2.3.2. Оценочные материалы	26
2.4. Методическое обеспечение	26
<b>Список использованной литературы</b>	<b>29</b>
<b>Приложения</b>	<b>32</b>
Приложение 1. Психологические особенности детей.	32
Приложение 2. Мониторинговые материалы.	35
Приложение 3. Карта результативности реализации образовательных программ	38
Приложение 3.1. Критерии оценивания уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося	39
Приложение 4. Условия продвижения обучающихся спортивной школы «Орион» по образовательным ступеням	41
Приложение 5. Этикет каратэ	42
Приложение 6. План воспитательной работы Школы каратэ «Орион» на 2023-2024 учебный год	45
Приложение 7. Формы работы с родителями	46
Приложение 8. Результативность выступления на соревнованиях	48
Приложение 9. Программа итоговой аттестации	49
Приложение 10. Дистанционный модуль	52
Приложение 11. Перечень спортивных профессий	53
Приложение 12. Рабочая программа воспитательной работы объединения «Каратэ» на 2023-2024 учебный год	63

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Каратэ. Самопознание» является составной частью (образовательным модулем) комплексной общеразвивающей разноуровневой образовательной программы физкультурно-спортивной направленности Школы каратэ «Орион».

Программа ориентирована на решение задач государственной политики в сфере образования, культуры и социального развития, опирается на актуальную нормативно-правовую базу РФ, региона и образовательного учреждения. *Уделено внимание воспитательным задачам, которые решаются в данной программе через раздел «Гармония».* Комплекс образовательных программ Школы каратэ «Орион» разработан авторским коллективом педагогов для решения задач спортивной подготовки (теоретическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психологическая подготовка, интегральная подготовка), воспитания и личностного становления детей и подростков 5-18 лет средствами каратэ. Все программы взаимосвязаны и разработаны нами с учетом поступательного обучения детей по всем программам. Краткая характеристика программ (образовательных модулей) представлена в Таблице 1.

Таблица 1

№ п/п		Возраст обучающихся	Срок реализации	Объём учебных часов	
				В год	За весь период реализации
1.	«Каратэ. Подготовительная группа»	5-7 лет	3 года	216	27 месяцев 648 ч
2.	«Каратэ. Самопознание»	7-13 лет	6 лет	288	54 месяца 1728
3.	«Каратэ. Самосовершенствование»	14-18 лет	5 лет	432	45 месяцев 2160 ч

**Актуальность программы** определена тем, что программа отвечает современным направлениям в образовании, учитывает задачи нацпроекта «Образование», федерального проекта «Успех каждого ребёнка», направленных на выявление, поддержку и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, а также на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся [6].

Теоретическая значимость программы состоит в расширении и дополнении знаний детей, которые они получают в общеобразовательной школе по темам, связанными с восточной культурой (география, история, обществознание, др.), в том числе с восточными единоборствами: дзюдо, каратэ, айкидо, кудо. В данной программе представлена система обучения детей каратэ.

Практическая значимость программы заключается в укреплении физического здоровья (развитие и укрепление мышц, связок, силы, координации, реакции, т.д.). Также уделяется внимание психическому здоровью детей (выдержка, воля, самообладание, самооценка), Всё это формирует культуру здорового образа жизни, укрепляет иммунитет и здоровье каждого обучающегося в целом.

Программа актуальна тем, что способствует социализации личности ребенка, развитию коммуникативных качеств. Дети учатся общаться с разными возрастными группами, взаимодействовать в команде, договариваться, уважать и помогать друг другу.

Необходимо отметить, что дети заняты интересным, полезным для себя делом, ведут активный образ жизни. Для многих из них каратэ, возможно, станет и образом жизни, и будущей профессией (профессиональный спортсмен, тренер, спортивный судья, организатор спортивных мероприятий).

**Новизна программы заключается в следующем:**

- разработана на основе изучения образовательного запроса детей и родителей;
- разработана и апробирована структура образовательного пространства Школы на базе ДДТ, включающая в себя: ступени и уровни освоения программы, формы, социализирующие принципы, психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности, условия и содержание взаимодействия структурных подразделений ДДТ, на базе которых осуществляется образовательная деятельность Школы;
- в эффективности влияния на процесс социализации личности и выражается в изменении самооценки статусной позиции подростка, в позитивной динамике его ценностных ориентаций, в повышении параметров физического и развития;
- в направленности на работу с различными категориями детей;
- в разноуровневости образовательной программы, направленной на детей с разным уровнем подготовки и освоения образовательной программы;
- в разработке дистанционного модуля, который позволяет реализовываться в дистанционном режиме, в виде электронных домашних заданий, онлайн заданий, а также, онлайн тренировок в случаях, когда воспитанник, в силу различных жизненных ситуаций, не имеет возможности очно присутствовать на занятии некоторое время. (см. приложение 11).

**Отличительные особенности программы.**

Существующие программы по каратэ направлены, в основном, на развитие физических и технических способностей занимающихся. Данная программа имеет комплексный и системный подход к обучению и воспитанию, направлена на развитие внутреннего мира ребенка, познания самого себя.

Программа «Каратэ. Самопознание» является продолжением программы по виду спорта каратэ «Каратэ. Подготовительная ступень» и рассчитана на работу с детьми 8-13 лет.

Группы формируются из мальчиков и девочек, перешедших из подготовительной ступени Каратэ или из спортивно-оздоровительных групп других секций, по уровню спортивной подготовки соответствующих уровню группы (см. Приложение 1).

Программа состоит из трёх разделов, органично дополняющих друг друга и позволяет каждому ребенку развить базовые способности средствами каратэ.

Со второго года обучения программа позволяет воспитаннику попробовать себя в роли волонтера, наставника, судьи (см. раздел «Гармония»).

Распределение детей на группы и определение уровня освоения разделов программы осуществляется при переходе на следующую ступень программы по результатам аттестации по итогам года и вводного тестирования для вновь пришедших (см. Приложение 3). Характеристика группы представлена в таблице 2.

*Таблица 2.*

Характеристика группы:								
Возраст детей	Тип группы	Уровень подготовк и	Спортивный уровень учащихся	Количество детей в группах	Форма обучения	Режим занятий	Количество учебных часов в год	Общее количество учебных часов

7-13 лет	начальной подготовк и	Начинаю щие/продолжающие	без разрядов	12-16 чел	очная	4 раза в неделю по 2 часа	288 часов	1728
----------	-----------------------	--------------------------	--------------	-----------	-------	---------------------------	-----------	------

Программа является разноуровневой, задания для детей дифференцируются в зависимости от их психологических и физических способностей и возможностей (см. Приложение 1,2).

Признаки разноуровневости программы:

- предусмотрены и методически описаны разные уровни сложности учебного материала;
- программа содержит описание процедур, с помощью которых определяется адекватный возможностям и потребностям учащегося уровень освоения образовательной программы (входная диагностика, изучение образовательного запроса, публичная аттестация, контрольные точки, зачётные выступления);
- организован и обеспечен доступ новых участников программы к освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованных педагогических процедур;
- программа предусматривает методику определения уровня личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы;
- программа содержит фонд оценочных средств, дифференцированных по принципу уровневой сложности.

**Построение программы проводилось согласно следующим принципам:**

Принцип системности и комплексности, который предполагает взаимосвязь и взаимодополнение элементов содержания программы, обеспечивающие целостность гармоничного развития и воспитания подростков (физического, психического, духовного, социального компонентов), а также освоение учащимся системы средств и методов его сохранения и развития.

Принцип научности и доступности, который предполагает усвоение ребенком определенного объема знаний и умений, основанных на многовековом опыте человечества, соответствующего уровню образовательных возможностей учащихся.

Принцип соответствия, который предполагает оптимальное сочетание элементов социальной инфраструктуры (материально-технические, социально-организованные, культурно-бытовые факторы жизнедеятельности учащихся) и педагогической системы дополнительного образования.

Принцип разноуровневости организации содержания учебного материала и дифференцированного подхода в условиях группового обучения.

Программа является разноуровневой, задания для подростков дифференцируются в зависимости от психологических и физических способностей и возможностей (см. Приложение 1).

## 1.2. Цель и задачи программы

Цель и задачи программы сформулированы тренерско-преподавательским коллективом Школы для программы в целом и имеют свою конкретизацию на каждой из ступеней.

**Цель программы:** развитие базовых способностей ребёнка и его творческих возможностей средствами каратэ.

**Задачи:**

**Учебные:**

- обучение базовой технике и терминологии каратэ;

- получение опыта участия в соревнованиях, показательных выступлениях, освоение правил и тактики соревнований;

- развитие общих и специальных физических качеств;

**Воспитательные (социально-педагогические):**

- воспитание командного духа, взаимодействия внутри коллектива;

- приобретение навыков самоорганизации;

- формирование устойчивой мотивации к занятиям каратэ.

**Развивающие:**

- развитие морально-волевых качеств;

- формирование и развитие общей культуры,

- получение опыта общения и взаимодействия со сверстниками, младшими и старшими детьми;

- создание условий для полноценной самореализации детей в коллективе;

- способствование укреплению здоровья, гармонизации физического развития и психологической сферы (улучшение осанки, профилактика плоскостопия, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе, социальным).

### 1.3. Содержание программы

Разработка программы проводилась с учётом истории развития каратэ, анализа диагностического исследования и результатов анкетирования участников образовательного процесса с целью изучения актуальности занятий каратэ. Содержание основных разделов программы «Каратэ. Самопознание»: «Каратэ», «В здоровом теле-здоровый дух», «Наставник» с распределением часовой нагрузки представлены в таблице 3:

#### Учебный план программы «Каратэ. Самопознание»

Таблица 3

№ п/п	Раздел программы	Основная ступень («Самопознание»)			Формы аттестации/контроля
		7-13 лет			
		всего	теория	практика	
<b>Первый год обучения</b>					
1.	<b>«Каратэ»</b>	<b>277</b>	<b>16</b>	<b>261</b>	
1.1.	Техника выполнения физических упражнений	64	3	61	Промежуточный и итоговый мониторинг: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Текущий мониторинг: анкетирование, наблюдение.
1.2.	Развитие общих физических качеств	77	2	75	
1.3.	Развитие специальных физических качеств	20	2	18	
1.4.	<i>Техника каратэ:</i>				
	Кихон – базовая техника	60	2	58	
	Ката – формальные упражнения	34	3	31	
1.5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	20	2	18	наблюдение
1.6.	Техника безопасности при занятиях каратэ-до; в зале; на стадионе; в бассейне.	2	2	-	опрос
2.	<b>«В здоровом теле –</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	

	<b>здоровый дух»</b>				
2.1.	«Рейги» - этикет каратэ, развивающие беседы коммуникативные тренинги	10	9	1	анкетирование
	<b>«Гармония»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	
2.2	Профориентация	1	1	-	Беседа
	<b>Общее количество часов</b>	<b>288</b>	<b>26</b>	<b>262</b>	
<b>Второй год обучения</b>					
1.	<b>«Каратэ» 2 г. о.</b>				
1.1.	Техника выполнения физических упражнений	64	3	61	Промежуточный и итоговый мониторинг: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Текущий мониторинг: анкетирование, наблюдение.
1.2.	Развитие общих физических качеств	77	2	75	
1.3.	Развитие специальных физических качеств	20	2	18	
1.4.	<i>Техника каратэ:</i> Кихон – базовая техника	56	2	54	
	Ката – формальные упражнения	34	3	31	
1.5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	20	2	18	наблюдение
1.6.	Техника безопасности при занятиях каратэ-до; в зале; на стадионе; в бассейне.	2	2	-	опрос
2.	<b>«В здоровом теле – здоровый дух»</b>				
2.1.	«Рейги» - этикет каратэ, развивающие беседы коммуникативные тренинги	10	9	1	анкетирование
3.	<b>«Гармония»</b>				
3.1.	Анализ и самоанализ	2	2		наблюдение
3.2.	Правила проведения соревнований	2	2		тестирование
3.3	Профориентация	1	1	-	беседа
	<b>Общее количество часов</b>	<b>288</b>	<b>30</b>	<b>258</b>	
<b>Третий год обучения</b>					
1.	<b>«Каратэ» 3 г. о.</b>				
1.1.	Техника выполнения физических упражнений	62	3	59	Промежуточный и итоговый мониторинг: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Текущий мониторинг: анкетирование, наблюдение.
1.2.	Развитие общих физических качеств	42	2	40	
1.3.	Развитие специальных физических качеств	50	2	48	
1.4.	<i>Техника каратэ:</i> Кихон – базовая техника	30	2	28	
	Кихон-кумитэ – базовая	40	1	39	

	техника с партнером				
	Ката – формальные упражнения	20	3	16	
1.6.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	22	2	20	наблюдение
1.7.	Техника безопасности при занятиях каратэ-до; в зале; на стадионе; в бассейне.	2	2	-	опрос
2.	<b>«В здоровом теле – здоровый дух»</b>				
2.2.	«Рейги» - этикет каратэ, развивающие беседы коммуникативные тренинги	10	9	1	анкетирование
3.	<b>«Гармония»</b>				
3.1.	Анализ и самоанализ	4	2	2	наблюдение
3.2.	Правила проведения соревнований	4	2	2	тестирование
3.3.	Профориентация	2	1	1	беседа
	<b>Общее количество часов</b>	<b>288</b>	<b>31</b>	<b>257</b>	
<b>Четвертый год обучения</b>					
1.	<b>«Каратэ» 4 г. о.</b>				
1.1.	Техника выполнения физических упражнений	16	3	13	Промежуточный и итоговый мониторинг: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Текущий мониторинг: анкетирование, наблюдение.
1.2.	Развитие общих физических качеств	55	2	53	
1.3.	Развитие специальных физических качеств	55	2	53	
1.4.	<i>Техника каратэ:</i>				
	Кихон – базовая техника	12	2	10	
	Кихон-кумитэ – базовая техника с партнером	22	3	19	
	Ката – формальные упражнения	18	3	15	
	Атакующие комбинации	30	4	26	
	Защитные действия	30	4	26	
1.5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	24	2	22	
1.6.	Техника безопасности при занятиях каратэ-до; в зале; на стадионе; в бассейне.	2	2	-	опрос
2.	<b>«В здоровом теле – здоровый дух»</b>				
2.2.	«Рейги» - этикет каратэ, развивающие беседы коммуникативные тренинги	10	9	1	анкетирование
3.	<b>«Гармония»</b>				

3.1.	Анализ и самоанализ	6	2	4	наблюдение	
3.2.	Правила проведения соревнований	6	2	4	тестирование	
3.3.	Профорентация	2	1	1	Беседа	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>288</b>	<b>41</b>	<b>247</b>		
<b>Пятый год обучения</b>						
1.	<b>«Каратэ» 5 г. о.</b>					
1.1.	Техника выполнения физических упражнений	16	2	13	Промежуточный и итоговый мониторинг: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Текущий мониторинг: анкетирование, наблюдение.	
1.2.	Развитие общих физических качеств	42	2	39		
1.3.	Развитие специальных физических качеств	50	2	48		
1.4.	<i>Техника каратэ:</i>					
	Кихон – базовая техника	19	1	18		
	Атакующие комбинации	50	1	49		
	Защитные действия	42	1	41		
	Кумитэ – спарринг	16	1	15		
1.5.	Тактика ведения боя	6	1	5		соревнования
1.6.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	10	2	8		наблюдение
1.7.	Техника безопасности при занятиях каратэ-до; в зале; на стадионе; в бассейне.	2	2	-	опрос	
2.	<b>«В здоровом теле – здоровый дух»</b>					
2.1.	Восстановительные мероприятия	4*	2*	2*	опрос	
2.2.	«Рейги» - этикет каратэ, развивающие беседы коммуникативные тренинги	10	9	1	анкетирование	
3.	<b>«Гармония»</b>					
3.1.	Анализ и самоанализ	10	4	6	наблюдение	
3.2.	Правила проведения соревнований	8	1	7	тестирование	
3.3.	Профорентация	3	1	2	Беседа, наблюдение	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>288</b>	<b>33</b>	<b>255</b>		
<b>Шестой год обучения</b>						
1.	<b>«Каратэ» 6 г. о.</b>					
1.1.	Техника выполнения физических упражнений	13	1	12	Промежуточный и итоговый мониторинг: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Текущий мониторинг: анкетирование,	
1.2.	Развитие общих физических качеств	43	1	42		
1.3.	Развитие специальных физических качеств	60	2	58		
1.4.	<i>Техника каратэ:</i>					



	Кихон – базовая техника	20	2	18	наблюдение.
	Атакующие комбинации	42	1	41	
	Защитные действия	40	1	39	
	Кумитэ – спарринг	20	2	18	
1.5.	Тактика ведения боя	4	1	3	соревнования
1.6.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	8	2	6	наблюдение
1.7.	Техника безопасности при занятиях каратэ-до; в зале; на стадионе; в бассейне.	2	2	-	опрос
2.	<b>«В здоровом теле – здоровый дух»</b>				
2.1.	Восстановительные мероприятия	4	2	2	опрос
2.2.	«Рейги» - этикет каратэ, развивающие беседы коммуникативные тренинги	10	9	1	анкетирование
3.					<b>«Гармония»</b>
3.1.	Навыки анализа и самоанализа	9	3	6	наблюдение
3.2.	Правила проведения соревнований	7	1	6	тестирование
3.3.	Волонтерство	2	0	2	наблюдение
3.4	Профориентация	4	2	2	Беседа, наблюдение, анкетирование
	<b>Общее количество часов</b>	<b>288</b>	<b>32</b>	<b>256</b>	
	<b>Итого</b>	<b>1728</b>	<b>193</b>	<b>1535</b>	

### 1.3.1. Разделы программы. Краткое описание разделов и тем

#### Раздел «Каратэ»

##### 1. Техника выполнения физических упражнений

*Теория:* изучение теоретических основ выполнения физических упражнений и технических элементов каратэ.

*Практика:* выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силовых качеств, технических и тактических элементов каратэ.

##### 2. Развитие общих физических качеств(ОФП).

Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силовых качеств с использованием одновременного, игрового, контрольного и соревновательного методов.

##### 3. Развитие специальных физических качеств (СФП)

Развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств с использованием одновременного, кругового, игрового, интегрального, контрольного и соревновательного методов.

##### 4. Техника каратэ

Данный раздел целесообразно вводить с 4 года обучения, когда сформированы физические и психологические качества, что позволяет разучивать технические элементы без искажения. Развитая мотивация способствует долгой и кропотливой работе по становлению техники.

*Теория:* изучение терминологии техники каратэ: ударов, блоков, стоек

*Практика:* Кихон на 8-6 кю (разучивание и совершенствование базовой техники), кихон-кумитэ (разучивание и совершенствование базовой техники в парных упражнениях), ката на 8-6 кю (разучивание и совершенствование формальных упражнений, включающих атакующие и защитные действия), атакующие комбинации (разучивание и совершенствование комбинаций блоков и ударов, используемых в атаке), защитные действия (разучивание и совершенствование комбинации блоков и ударов, используемых для защиты), кумитэ (применение атакующих и защитных комбинаций в бою с реальным противником).

##### 5. Тактика ведения боя

Изучение данного раздела начинается с 5 года обучения, когда сформированность физических, технических и волевых качеств у учащихся позволяют применять изученные тактические схемы ведения боя и использования технических элементов на практике.

*Теория:* изучение тактических методов ведения боя, изучение тактики ведения боя ведущих российских и зарубежных спортсменов в различных единоборствах.

*Практика:* применение тактических методов ведения боя.

Помимо традиционных учебно-тренировочных занятий используются формы бинарного, интегрированного занятия с участием педагога компьютерного класса, психолога, просмотр и обсуждение видеоматериалов. Нетрадиционные по своей форме занятия, направленные на развитие творческих способностей, позволяют изучить ритм и темп боя, способы взаимодействия с противником, помогают найти нестандартный выход в сложившейся ситуации.

##### 6. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты

Содержание данного раздела ориентировано на развитие общефизических качеств, усвоение и соблюдение правил командных игр, воспитание командного духа, коммуникативных свойств личности.

*Теория:* термины и понятия подвижных, спортивных игр, эстафет, и их правила.

*Практика:* подвижные и спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, воли, коммуникативных качеств, самостоятельности, инициативности («слушай сигнал», «белые медведи», снайпер, пионербол и т.д.). На данной ступени больше внимания уделяется играм и эстафетам, организацию и проведение которых готовы взять на себя сами учащиеся. Эстафеты с применением беговых и акробатических упражнений, с предметами, с элементами техники каратэ.

#### **7. Техника безопасности.**

*Теория:* правила поведения и техника безопасности на занятиях каратэ: в зале, на стадионе, в бассейне. Правила дорожного движения (маршрут движения «дом – школа – ДДТ», правила поведения в транспорте). Проводится на каждой ступени в начале учебного года и непосредственно перед выездом на соревнования.

### **Раздел «В здоровом теле-здоровый дух»:**

#### **1. Восстановительные мероприятия**

Действия, направленные на восстановление затраченных ресурсов, увеличение адаптивных возможностей организма, способствуют мобилизации при наступлении утомления во время тренировочных занятий.

Учёт и использование внешних условий (природные факторы) для восстановления защитных сил организма. Правильный выбор снарядов, тренажеров, места для занятий и тренировок. Понятия и базовые навыки самовнушенного и внушенного отдыха. Организация досуга (самостоятельная организация досуга в тренировочной группе и с младшими, подготовка и проведение мероприятий летней лагерной смены).

#### **2. Рейги. Развивающие беседы. Коммуникативные тренинги**

*Теория:* изучение основ спортивной этики, этикета каратэ, беседы о физической культуре, спорте, известных спортсменах, культуре, нравственных ценностях, жизненных ситуациях и проблемах, актуальных для детей и подростков. Ознакомление с общечеловеческими культурными ценностями (доброта, душевность, сострадание, любовь и уважение к своим близким, друзьям, Родине), представлениями о нравственности в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, правилами, культуры поведения, формирование ценностного отношения к природе (беседы, встречи с интересными людьми, обсуждение прочитанных книг, фильмов). Отношение к здоровью как к ценности.

*Практика:* занятия, тренинги на сплочение и взаимодействие, коллективное обсуждение и проигрывание ситуаций. Применение этикета каратэ на тренировочных занятиях и быденной жизни (кодекс бусидо в школе, семье, на улице). Мониторинг методом анкетирования, наблюдения, опроса. Общение как диалог, требующий умения слушать, проявлять терпимость к идеям и недостаткам других людей; умение правильно воспринимать окружающих людей.

### **Раздел «Гармония»**

#### **1. Анализ и самоанализ**

Основы и критерии анализа и самоанализа процесса и результатов выполнения упражнений, тренировки, учебно-тренировочного занятия, боя, соревнований.

Анализируется правильность выполнения упражнений и технических элементов на тренировочном занятии. Широко используется групповой и парный анализ, где старшие ребята помогают младшим разбирать тренировки, бои, соревнования; совместный просмотр и обсуждение видеозаписей.

#### **2. Правила проведения соревнований.**

*Теория:* изучение правил проведения соревнований, участие в судейских семинарах в качестве слушателя, с целью более эффективного выступления на соревнованиях различного уровня, более качественного анализа и самоанализа соревновательной деятельности. Подготовка докладов и выступление к семинару по правилам, тематическим конференциям.

*Практика:* оценка техники выполнения ударов по критериям правил соревнований, судейство воспитанниками имитации соревновательного боя. Спортсмены, достигшие 14-летнего возраста практикуют себя в роли юного судьи на официальных соревнованиях. На тренировочных занятиях, во время проведения кумитэ (поединков), помогают понять начинающим спортсменам нюансы правил соревнований по каратэ WKF.

### **3. Волонтерство.**

Спортивные соревнования для волонтеров - это полезный и ценный опыт работы, который дает возможность узнать, как становятся настоящими чемпионами, познакомиться со спортивной элитой, со сверстниками из других регионов. Это прекрасная возможность определить свои способности, таланты, выбрать будущую профессию.

Данный раздел направлен на развитие коммуникативных навыков, повышение стрессоустойчивости, развитие навыков командной работы, развитие мотивации добровольно помогать. Включает в себя знакомство с работой волонтера, коммуникативные тренинги, командообразующие тренинги, участие в различных мероприятиях под наставничеством волонтера, в дальнейшем как самостоятельный волонтер.

### **4. Профориентация.**

Для многих ребят каратэ, возможно, станет и образом жизни, и будущей профессией (профессиональный спортсмен, тренер, спортивный судья, организатор спортивных мероприятий). (Приложение 11).

*Теория:* фильмы, рассказы, экскурсии, книги,

*Практика:* мастер классы, соревнования, мероприятия (волонтер, судья – на тренировочных спарингах) (Приложение 11).

### 1.3.2. Предполагаемые результаты освоения образовательной программы основного раздела «Каратэ» по годам обучения

1 г.о. – Знание структуры занятия физической культурой (утренняя гигиеническая гимнастика, разминка, физкультминутки в течение учебного дня, тренировочное занятие) в своей учебно-тренировочной группе, расширение двигательного опыта обучающихся через использование разнообразных видов физических упражнений.

2 г.о. – Знание правил соревнований, потребность в глубоком эмоциональном и содержательном общении; проявление личностной потребности в физическом совершенствовании и самовоспитании, умение самостоятельно организовать и провести занятия физической культурой в своей учебно-тренировочной группе и с младшими учащимися.

3 г.о. – Сформированы теоретические знания базовой техники каратэ (кихон), умение выполнять атакующие и защитные действия.

4 г.о. – Сформированы теоретические знания базовой техники каратэ (кихон) и формальных упражнений, бункай-ката.

5 г.о. – Знание и осознанное применение законов спортивной этики и Рейги в жизни объединения; знание правил соревнований, приобретение опыта участия в соревнованиях по каратэ (областного, регионального уровня), спортивные достижения.

6 г.о. – Развитые общие физические качества ребёнка, умение анализировать и рефлексировать свою учебно-тренировочную деятельность и поведение, ориентация на выполнение морально-нравственных норм; способность к решению моральных проблем, оценка своих поступков; навыки сотрудничества, наличие нравственных и социальных установок: умение общения в диалоге, умение слушать, проявлять терпимость к идеям и недостаткам других людей; умение адекватно воспринимать окружающих людей, умение анализировать, приобретение навыков межличностного общения, приобретение опыта волонтерской работы на различных спортивных мероприятиях.

Конкретизация предполагаемых результатов по **уровням освоения** программы представлена в **Матрице** (таблица 4).

**Матрица разноуровневой программы «Каратэ. Самопознание».**

*Таблица 4*

<b>УРОВНИ</b>	<b>КРИТЕРИИ ОСВОЕНИЯ УРОВНЯ</b>				<b>ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ, ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, АТТЕСТАЦИИ</b>	<b>ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ</b>	
	<b>Знания и мастерство</b>		<b>Личностное и социальное развитие</b>				<b>Достижения</b>
	<b>Формирование знаний, умений, навыков</b>	<b>Формирование общеучебных способов деятельности</b>	<b>Развитие личностных качеств, свойств и способностей</b>	<b>Формирование социальных компетенций</b>			<b>Участие в мероприятиях и результаты</b>

Предстартовый	<p>Термины, понятия: счета по-японски, ударов каратэ, техники каратэ, физкультуры и спорта. <i>Ситуативное воспроизведение терминов и понятий</i></p> <p>Умения: частично выполнять с помощью педагога, опытного воспитанника физические упражнения для развития общих и специальных физических и качеств ребёнка; частично выполнять с помощью педагога, опытного воспитанника базовую технику каратэ (кихон) и формальные упражнения;</p>	Способен делать упражнения, выполнять задания, движения, на уровне подражания, механического повторения за педагогом или старшими учениками.	Ниже возрастных, социальных норм	Знать о наличии существующих элементарных норм, правил, принципов взаимодействия в социуме, в детском коллективе	На уровне учебной группы	<p>Тест Викторина Сдача контрольных нормативов 2 раза в год. Аттестация Экзамен 1 раз в год. Участие в конкурсах, веселых стартах. Конкурс рисунков</p> <p>Медицинское, психолого-педагогическое тестирование</p>	Наглядно-практический, словесный, открытие занятия, тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования
---------------	---	--	----------------------------------	--	--------------------------	---	--

Стартовый	<p>Термины, понятия: этикета каратэ, счета по-японски, ударов каратэ, техники каратэ, физкультуры и спорта.  <i>Знать и понимать смысл и значение терминов;</i></p> <p>Умения: применять с помощью педагога, опытного воспитанника физические упражнения для развития общих и специальных физических и качеств ребёнка; выполнять с помощью педагога, опытного воспитанника базовую технику каратэ (кихон) и формальные упражнения, бункай-ката; объяснить их своими словами, привести свои примеры;</p>	<p>Владеть способностью провести занятие физической культурой (утренняя гигиеническая гимнастика, разминка, физкультминутки в течение учебного дня, тренировочное занятие) с помощью педагога, опытного воспитанника</p>	<p>В соответствии с возрастными, социальными нормами</p>	<p>Знать основные нормы, правила, принципы взаимодействия в социуме, применять их при напоминании и по инициативе «извне» (педагог, родители, референтная для ребёнка группа); Приобретать опыт взаимодействия в группе, команде</p> <p>Знать структуру занятия физической культурой (утренняя гигиеническая гимнастика, разминка, физкультминутки в течение учебного дня, тренировочное занятие) в своей учебно-тренировочной группе  Знать теоретические аспекты каратэ соответственно уровню подготовки  Знать законы спортивной этики</p>	<p>На уровне структурного подразделения, ДДТ, района</p>	<p>Тест  Викторина  Сдача контрольных нормативов 2 раза в год.  Аттестация  Экзамен 1 раз в год.  Результативное выступление на соревнованиях.  Постановка творческого номера, выставка рисунков  Медицинское, психолого-педагогическое тестирование</p>	<p>Наглядно-практической, словесный, открытие занятия, тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования</p>
-----------	--	--	--	---	--	--	---



Базовый	<p>Термины, понятия: этикета каратэ, счета по-японски, ударов каратэ, техники каратэ, физкультуры и спорта, правил соревнований по каратэ. <i>Знать, понимать смысл и значения терминов.</i></p> <p>Умения: объяснить термины, понятия, своими словами; самостоятельно, либо при разовой помощи педагога применять упражнения для развития тех или иных общих физических и специальных физических качеств ребенка соответственно возрасту; самостоятельно, либо при разовой помощи педагога выполнять базовую технику каратэ (кихон) и формальных упражнений, теоретических оснований бункай-ката; выполнять атакующие и защитные действия;</p>	<p>Владеть способностью самостоятельно/ при разовой помощи педагога организовать и провести занятия физической культурой (утренняя гигиеническая гимнастика, разминка, физкультминутки в течение учебного дня, тренировочное занятие) в своей учебно-тренировочной группе и с младшими учащимися</p>	<p>В соответствии с возрастными, социальными нормами</p>	<p>Владеть базовыми навыками взаимодействия в группе, команде. Знать и осознанно применять законы спортивной этики и Рейги в жизни объединения; Знать правила соревнований, приобретать опыт участия в соревнованиях по каратэ</p>	<p>На уровне района, города, области</p>	<p>Тест Викторина Сдача контрольных нормативов 2 раза в год. Аттестация Экзамен 1 раз в год. Результативное выступление на соревнованиях. Постановка творческого номера, выставка рисунков Медицинское, психолого-педагогическое тестирование</p>	<p>Наглядно - практически, словесный, открытие занятия, тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования</p>
---------	---	--	--	--	--	---	--

Продвинутый	<p>Термины, понятия: этикета каратэ, счета по-японски, ударов каратэ, техники каратэ, физкультуры и спорта, правил соревнований по каратэ, принципы каратэ, наставник, волонтер.</p> <p><i>Знать, понимать смысл и значения терминов.</i></p> <p>Умения: выполнять упражнения для развития физических и специальных физических качеств ребёнка соответственно возрасту и уровню подготовки; выполнять базовую технику каратэ (кихон) и формальных упражнений, теоретических оснований бункай-ката; выполнять атакующие и защитные действия; демонстрировать, объяснять тренировочные задания; помогать в организации различных мероприятия.</p>	<p>Владеть способностью самостоятельно организовать и провести занятия физической культурой (утренняя гигиеническая гимнастика, разминка, физкультминутки в течение учебного дня, тренировочное занятие) в своей учебно-тренировочной группе и с младшими учащимися; Владеть способностью принимать участие в различных мероприятиях в качестве волонтера, помощника волонтера</p>	<p>Выше возрастных, социальных норм</p>	<p>Знать и осознанно применять законы спортивной этики и Рейги в жизни объединения; знать нормы нравственности ( уважение к старшим, к товарищам, к сопернику в бою, умение достойно вести себя на занятиях) Знать правила соревнований, приобретение опыта участия в соревнованиях по каратэ. Знать как демонстрировать, объяснять тренировочные задания; Знать основные функции волонтера</p>	<p>На уровне области, региона, международном</p>	<p>Тест Викторина Сдача контрольных нормативов 2 раза в год. Аттестация Экзамен 1 раз в год. Результативное выступление на соревнованиях. Постановка творческого номера, выставка рисунков. Участие в мероприятиях в качестве волонтера. Медицинское, психолого-педагогическое Тестирование</p>	<p>Наглядно-практической, словесный, открытие занятия, тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования</p>
-------------	---	--	---	---	--	---	---

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### Примерный годовой календарный учебный график

(в соответствии с годовым учебным графиком Департамента образования администрации г. Томска для МОУ г. Томска на 2023-2024 уч.г., Распоряжение № 831р от 16.08.2023)

Таблица 5.

№п/п	Число / Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1 четверть	02.09 – 25.10	Согласно учебному расписанию	Учебно - тренировочные занятия	8 учебных недель 1 г.о. – 64 ч. 2 г.о – 64 ч. 3 г.о. –64 ч. 4 г.о.- 64 ч. 5 г.о.- 64 ч. 6 г.о. – 64 ч. Итого: 384 ч.	ДДТ «У Белого озера», Главный корпус, ул. Кривая 33; СП «Огонек», ул. Вокзальная, 41; СП «Фрегат», Беринга, 15	Наблюдение Анализ, опрос Текущая диагностика Практическая работа
<b>осенние каникулы</b>	26.10 – 04.11			10 календарных дней 1 г.о. – 8 ч. 2 г.о – 8 ч. 3 г.о. –8 ч. 4 г.о.- 8 ч. 5 г.о.- 8 ч. 6 г.о. – 8 ч. Итого: 48 ч.		
2 четверть	05.11– 27.12	Согласно учебному расписанию	Учебно - тренировочные занятия, аттестационные мероприятия	8 учебных недель 1 г.о. – 64 ч. 2 г.о – 64 ч. 3 г.о. –64 ч. 4 г.о.- 64 ч. 5 г.о.- 64 ч. 6 г.о. – 64 ч. Итого: 384 ч	ДДТ «У Белого озера», Главный корпус, ул. Кривая 33; СП «Огонек», ул. Вокзальная, 41; СП «Фрегат», Беринга, 15	Наблюдение Анализ Промежуточная аттестация Опрос
<b>зимние каникулы</b>	28.12– 07.01.			11 календарных дней		

3 четверть	08.01 – 21.03	Согласно учебному расписанию	Учебно – тренировочные занятия	10 уч. недель 1 г.о. – 88 ч. 2 г.о – 88 ч. 3 г.о. – 88 ч. 4 г.о.- 88 ч. 5 г.о.- 88 ч.. 6 г.о. – 88 ч. Итого: 528ч	ДДТ «У Белого озера», Главный корпус, ул. Кривая 33; СП «Огонек», ул. Вокзальная, 41; СП «Фрегат», Беринга, 15	Наблюдение Анализ Промежуточная аттестация Опрос Практическая работа
<b>весенние каникулы</b>	22.03– 31.03			10 календарных дней 1 г.о. – 8 ч. 2 г.о – 8 ч. 3 г.о. –8 ч. 4 г.о.- 8 ч. 5 г.о.- 8 ч. 6 г.о. – 8 ч. Итого: 48 ч.		
4 четверть	01.04 – 26.05	Согласно учебному расписанию	Учебно – тренировочные занятия Аттестационные мероприятия	8 учебных недель 1 г.о. –56 ч. 2 г.о –56 ч. 3 г.о. – 56 ч. 4 г.о.- 56 ч. 5 г.о.- 56 ч. 6 г.о. – 56 ч. Итого: 336 ч	ДДТ «У Белого озера», Главный корпус, ул. Кривая 33; СП «Огонек», ул. Вокзальная, 41; СП «Фрегат», Беринга, 15	Наблюдение Анализ Выставка Аттестация по итогам учебного года Анкетирование
Итого: 36 недель. 34 учебных недели + 2 каникулярных недели. 1 г.о. – 288 ч. 2 г.о – 288 ч. 3 г.о. – 288 ч. 4 г.о.- 288 ч. 5 г.о.- 288 ч. 6 г.о. – 288 ч.						

## 2.2. Условия реализации программы

Одним из условий успешности реализации программы является соответствие материально-технических возможностей учреждения задачам воспитательно-образовательной деятельности детей по программе «Каратэ» - наличие помещений, которые могут быть использованы под зал для занятий каратэ и зал для общей физической подготовки, способные разместить 8-16 воспитанников. Данные помещения должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям, предъявляемым к спортивным помещениям по показателям: вентилируемость помещения, искусственное освещение.

### **Кадровые:**

- Педагоги дополнительного образования;
- Педагог-психолог.

### **Организационно-педагогические:**

- количество детей в группах первого и второго года обучения – 12-16 человек, последующих годов обучения 12-14 человек;
- утренние, дневные и вечерние группы;
- учебная нагрузка в зависимости от уровня подготовки, согласно учебному плану;
- сотрудничество с родителями;
- сотрудничество с другими коллективами (физкультурно-спортивной, художественной направленности);
- возможность участия в соревнованиях, конкурсах, семинарах;
- взаимодействие с другими педагогами (спортивной, эстетической направленности);
- взаимодействие со средствами массовой информации;
- организация и проведение летних спортивно-оздоровительных лагерей, загородных походов.
- организация дистанционной формы обучения (при необходимости) - одна из перспективных в системе образования. Она позволяет ребенку получать знания самостоятельно, более углубленно изучать определенный вопрос, заполнять пробелы пропущенных очных занятий, оттачивать мастерство базовой техники каратэ, физических упражнений, выполнять анализ и самоанализ тренировочных занятий, поединков, соревнований, развивать творческий потенциал, заложенный в каждом. Благодаря современным информационным технологиям, обучающиеся могут использовать различные информационные ресурсы. (Приложение 10)

### **Материально-технические:**

- помещение, удовлетворяющее минимальным требованиям
- экипировка каратэ
- спортивное оборудование для развития общих и специальных физических качеств
- видео - и аудиоаппаратура,
- компьютерная техника.

### **Методические:**

- наличие художественной и специальной (физическая культура и спорт, восточные единоборства, психология, педагогика, философия) литературы;
- наглядные пособия (плакаты, схемы таблицы).



### **2.3. Мониторинг результативности реализации программы**

Мониторинг качества освоения программы осуществляется в едином для учреждения формате, разработанном НМС ДДТ, данные мониторинга фиксируются:

- в индивидуальной карте учащегося;
- карте освоения программы учебной группой;
- карте освоения программы детского объединения

Данные об освоении образовательной программы по уровням заносятся педагогом в гугл-таблицу ДДТ

Для систематического контроля, оценки и анализа уровня подготовки обучающихся, их физического развития, состояния здоровья и личностной зрелости необходимо выделять в учебно-тренировочном процессе достаточное время для диагностических, зачётных и аттестационных мероприятий. Большая часть данных мероприятий осуществляется совместно тренером, врачом и педагогом-психологом (приложение 2).

#### **2.3.1. Формы аттестации:**

Все процедуры мониторинга проводятся в соответствии с Уставом МАОУ ДО ДДТ. «У Белого озера».

- входная диагностика: собеседование, сдача контрольных нормативов;
- промежуточная аттестация: сюжетно-ролевая игра, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях;
- аттестация по итогам года: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Текущий мониторинг: социометрия, анкетирование, наблюдение.

Достижение высокой результативности обучения по программе «Каратэ» невозможно без правильного формирования групп. Комплектация групп происходила с учётом пола, возраста и степени общефизической подготовки детей.

Помимо традиционно используемых в спорте контрольных упражнений и тестов для измерения физических качеств, в образовательном процессе, обеспеченном данной программой, широко используется психологическое и медицинское тестирование.

Дистанционные формы контроля, как и любой новый формат, так же требует гибкого подхода. Для детей, которые могут выходить на связь в видеоконференциях, мониторинг может пройти как традиционное аттестационное занятие в форме тестирования физических качеств, викторины, онлайн-соревнований. Для детей, связь с которыми осуществляется через электронную почту и разрешенные в РФ мессенджеры, предусмотрена аттестация в формате онлайн-тестирования, викторины, выполнения заданий с видеofиксацией для оценивания аттестационной комиссией.

Входная диагностика проводится в начале учебного года и направлена на определение степени готовности ребенка к той или иной деятельности. В нее включены: тестирование физических качеств (приложение №2). По результатам диагностики проводится консультации, где анализируются полученные результаты и подбираются индивидуальные нагрузки, определяется формы и методы работы с данными детьми.

В конце учебного года проводится аттестация по итогам года, призванная определить динамику развития каждого ребенка, правильность подобранных учебно-тренировочных программ. В неё кроме тестов, используемых при вводной диагностике, включен специализированный экзамен на сдачу технических элементов каратэ (приложение 2), где дети демонстрируют не только степень освоения базовых элементов каратэ и уровень развития физических качеств, но и элементарное знание философских принципов каратэ, истории его развития.

Кроме входной диагностики и аттестации по итогам года, широко применяются различные формы промежуточной аттестации: демонстрация, блиц-опрос, викторина, зачет, игра (деловая, ролевая, сюжетная и т.д.), конкурс, коллективно-творческое дело, мастер-класс, олимпиада, праздник, презентация, портфолио, реферат, семинар, тестирование, соревнование, творческая работа, участие в конкурсах, экзамен.

Подобные формы аттестации, диагностики становятся ярким образовательным событием для детей, родителей и педагогов. Позволяют в непосредственной обстановке отследить уровень подготовленности детей. Привлечь внимание родителей к занятиям. И самое главное оставить у ребят, находящихся в самом начале длинного пути спортивного совершенствования неизгладимое впечатление праздника, мотивирующее дальнейшие занятия.

Для изучения индивидуальных особенностей детей, мотивации, личностных качеств, применяются опросы, беседы, включенное педагогическое наблюдение; тесты, сочинения на заданную тему. Формируется база данных об особенностях учащихся (см. в Приложении №2 «Индивидуальная карта психолого-педагогического наблюдения») для отслеживания динамики развития личности ребенка, откуда тренер получает информацию об особенностях каждого учащегося.

#### **Задачи, которые решает промежуточный и итоговый контроль обучающихся.**

1. Подведение итогов
2. Выяснение результативности, роста каждого ребенка.
3. Расширение образовательного пространства.
4. Связь с родителями.
5. Формирование коммуникативной культуры.
6. Самореализация учащихся, презентация своей деятельности в социуме.
7. Мониторинг образовательной программы.

#### **2.3.2. Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности учебной деятельности каждого ребёнка (знания, умения, навыки), определения уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося ведутся специальные мониторинговые карты, в которых указан тот или иной уровень усвоения образовательной программы (см. Приложение 2, 3.1).

Результаты фиксируются в Карте результативности реализации образовательных программ (см. Приложение 3).

#### **2.4. Методические материалы**

Методическая работа ведется в соответствии с планом методического комитета Томской областной федерации каратэ.

В объединении методическое обеспечение тренировочно-образовательного процесса осуществляется на основе результатов методических собраний тренерского совета.

Процесс обучения и воспитания основывается на комплексе учебно-тренировочных занятий. Необходимо уделять достаточное количество времени формированию спортивных навыков и их планомерному развитию, обращать внимание на темпо-ритм каждого обучающегося.

В соответствии с деятельностным подходом, процесс обучения есть всегда **обучение деятельности**. Это предполагает: осознание, целеполагание, планирование деятельности, ее организацию, оценку результатов и самоанализ (рефлексия).

**В основе организации обучения каратэ лежат принципы спортивной подготовки:**



*Принцип сознательности и активности.*

Ясное и отчетливое понимание цели, задач тренировки, средств, методов и т.д. Обеспечивает успешное обучение спортивной техники и тактики, эффективное развитие силы, быстроты, выносливости, воспитание моральных и волевых качеств, результативное участие в соревнованиях.

*Принцип специализации.* В зависимости от морфологических, физиологических, психологических особенностей, от уровня подготовки необходима узконаправленная специализация в ката (формальные упражнения ) или в кумитэ (реальный бой ).

*Принцип всесторонности.*

Он определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения физическое, совершенство в целом.

*Принцип возрастающих нагрузок.*

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов играет одну из решающих ролей в достижений успеха.

*Принцип повторности.*

Всё многообразие задач спортивной тренировки решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревнований и т.д.

*Принцип разнообразия и новизны.*

Необходим для облегчения и отдыха психической сферы, устающей от привычного фона занятий, для усиления воздействия средств и методов и, следовательно, адаптационных положительных изменений.

*Принцип наглядности.*

Принцип наглядности очень важен для обучения спортивной техники, тактике. Демонстрация с помощью видеозаписей, кино, фото таблиц, рисунков, моделей того, чему обучают, значительно убыстряет обучение.

*Принцип индивидуализации.*

Индивидуальный подход диктует реализацию спортивной подготовки соответственно особенностям спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке.

**Формы, методы реализации содержания программы:**

**В проведении тренировок используются следующие методы спортивной подготовки:**

*Повторный метод* - основная цель выполнять движения, действия, задания определенной число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться в совершенствовании в них.

*Игровой метод* – движения, действия, задания выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

*Соревновательный метод* - упражнения и задания выполняются в виде состязаний вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

*Темповой* – выполнение упражнений с заданной скоростью.

*Переменный* – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.

*Контрольный* – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.

*Круговой* – продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, на тренажерах.

*Интегральный* – выполнение в обычных и более сложных и трудных условиях, а так же в обстановке «поля боя».

### **Технологии, методы и приёмы, используемые на учебном занятии.**

#### **Технологии:**

○ *лично-ориентированные технологии*, направленные на учет индивидуального (субъектного) опыта ребёнка, на самопознание и самореализацию через создание ситуации успеха, сотрудничество детей, педагогов, родителей.

○ *проблемные технологии*, направленные на включение детей в процесс обучения, через создание таких ситуаций, в которых ребёнок проявляет самостоятельность и активность.

○ *природосообразные технологии*, направленные на учет особенностей психофизического развития детей, их природных задатков и способностей.

○ *дистанционные технологии*, которые используются при необходимости, направлены на поддержание непрерывного обучения детей. Реализуются через ресурсы Интернет ( VKontakte, Яндекс-форма, мобильный телефон или ПК с доступом в интернет)

#### **Методы:**

○ Словесные методы обучения: рассказ, беседа и др.

○ Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнение педагогом, наблюдение, и др.

○ Практические методы обучения: тренировочные упражнения, практические работы и др.

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.*

○ Репродуктивные методы обучения: в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

○ Частично-поисковые методы обучения: участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии.

Групповая, индивидуально-групповая, мелкогрупповая и др.

Наряду с традиционными формами и методами обучения и спортивной подготовки применяются современные формы и технологии, играющие огромную роль при воспитании творческого человека. Проведение нетрадиционных занятий, которые становятся ярким впечатлением, образовательным событием для педагога и учащихся: занятие – погружение, сюжетные и ролевые игры, комплексные и интегрированные занятия, мастер - классы, открытые занятия.

Использование данных форм и технологий обеспечивает большую эффективность образовательного процесса: воспитание эвристической (проблемно-поисковой) и креативной (проектно-продуктивной) ментальности, которые позволяют выступать рационализатором деятельности, проектировщиком, «автором-художником»; развитию подвижности интеллекта, выработке здравого смысла, формальной логики; формированию определенного мировоззрения, осознанного в рамках возрастных возможностей отношения ребенка к освоению физкультурных ценностей, развитию его мотивационно-потребностной сферы, что традиционно идентифицируется с социально-психологическими задачами воспитания физической культуры человека.

## Литература

### Документы:

1. Дорожная карта (план мероприятий) ДДТ по достижению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребёнка» (Пр. № 190 от 28.08.2024)
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
3. «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования»;
4. Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
6. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении [программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях](#)» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
9. Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) MAOY ДO ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 138 от 01.09.2021)
10. Положение о дополнительной общеразвивающей разноуровневой программе MAOY ДO ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 3 от 27.05.2022)
11. Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся MAOY ДO ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 2 от 08.04.2021);
12. Положение о реализации национальных проектов в MAOY ДO ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр.№ 169 от 20.06.2022 г.)
13. Положение об аттестации учащихся детских объединений MAOY ДO ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23.09.2021)
14. Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и с использованием дистанционных технологий (Пр. № 138 от 01.09.2021);
15. Послание Президента РФ Федеральному собранию-2024;
16. Постановление администрации Города Томска от 29.03.2024 № 248 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 26.09.2023 № 813 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования» на 2024-2030 годы»
17. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;
18. Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

19. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
20. Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
21. Программа воспитания MAOY ДO ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2024-2025 уч. г. (Пр. № 190 от 28.08.2024)
22. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05.2015 г.);
23. Указ Президента РФ № 309 от 7 мая 2024 г. "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года"
24. Устав MAOY ДO ДДТ «У Белого озера» (утв. Педагогическим советом 27.05.2022, Пр. № 3);
25. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся"
26. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
27. Целевая комплексная Программа развития MAOY ДO ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2025 - 2029 гг (Пр. № 191 от 28.08.2024)

#### **Литература, использованная при разработке программы**

1. Аббосов, Б.А. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов / Стратегии и тренды развития науки в современных условиях. – 2021. – № 1 (5).
2. Авдеева Т.Г., Виноградова Л.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. ГЭОТАР-Медиа:2022 г.
3. Алексеева, Л.Ф. Социальная педагогическая психология [Текст]: учеб. пособие/ Л.Ф. Алексеева. - Томск: Томский ЦНТИ, 2000. – 116 с.
4. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии – М.:ТВТ Дивизион, 2017. – 328 с.
5. Биджиев С. Каратэ - до Сетокан. С - Петербург. 1994 г.
6. Борисанова Н.В., Васильева О.К., Качина Т.В., Сафина Л.С., Остапова Е.А. Методический конструктор по разработке и корректировке дополнительной общеразвивающей разноуровневой образовательной программы. Материалы в помощь педагогу дополнительного образования. Томск, 2021.
7. Горлова Н. А. Педагогика личности - «КноРус», 2023г.
8. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. - М.: «Наука», 1991г.
9. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. М., «Просвещение», 1983 г.
10. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсменов. – М.: Спорт, 2019. – 208 с.
11. Котов И.В., Снустиков Г.К. Каратэ - до Дошинкан. - М.:«ХГС», 1992г.
12. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта./ Под редакцией Виленского М.Я., Метлушко О.С. М.: 2002 г.
13. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты – М.: Спорт, 2019. – 320 с.
14. Микрюков В. Ю. «Энциклопедия каратэ» ИГ "Весь", 2013 - 830с.
15. Мудрик А. Что такое воспитание? // Директор школы №10.2002 г.
16. Мудрик А. Воспитание в контексте социализации. //Классный руководитель №5. 2002

17. Накаяма М. Динамика каратэ.-М: 2003 г.
18. Накаяма М. Лучшее каратэ. Основы. –М: 2002 г.
19. Никитушкин, В.Г.Спорт высших достижений: теория и методика-М.:Спорт, 2021.– 317 с.
20. Овчинникова Т.Н. Личность и мышление ребенка.- М.: ,1999 г.
21. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия тренер. М., 2020г.
22. Педагогика: педагогические теории и системы, технологии. /Под редакцией С.А. Смирнова.- М.: -»ACADEMIA»,2001.
23. Педагогические технологии в 3 ч. Часть 1. Образовательные технологии : учебник и практикум для академического бакалавриата / Л. В. Байбородова [и др.] ; под общей редакцией Л. В. Байбородовой, А. П. Чернявской. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022г. — 258 с.
24. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
25. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.С., Основы Психологии спорта и двигательной активности. Настольная книга тренера. Москва, 2023г.

#### **Список литературы для детей и родителей**

26. Биджиев С.В. Сётокан.-СПб, 1994
27. Брызгалов, И.В. История адаптации каратэ к Олимпийским играм 2020 года / International scientific and practical conference «World Science». – 2022г. – № 6.
28. Войцехович, В.Э. Духовные основы здоровья [Текст] / В.Э. Войцехович// Мир психологии. – 2000. - №4. – С.233-242.
29. Воронов, И.А. Психотехника восточных единоборств [Текст]/ И.А. Воронов // Восточно-азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев. – Минск: Харвест, 2005. – С. 18-20. (стр.64)
30. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. М.: Спорт, 2018.
31. Мейксон, Г.Б. Как стать сильным и выносливым [Текст] / Г.Б. Мейксон, Е.Н. Литвинов, Е.Н. Любомерский. – М., 1984. -64 с.
32. Микрюков В. Ю. «Энциклопедия каратэ» ИГ "Весь", 2013 - 830с.
33. Мишин, И.Н. Психологические особенности спортсменов каратистов / Спортивный психолог. – 2017. – № 1 (44). – С.67-70.
34. Найто Такэнобу Каратэ-до: входные ворота.-Пер.М.Богачихина, - М.: 1992
35. Петров, В.К. Грация и сила [Текст]/ В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1989.- 67 с.
36. Петров П.К., Дмитриев О.Б., Широков В.А. Обучающая мультимедиа-система по восточным единоборствам (на примере каратэ-до) / П.К.Петров, О.Б.Дмитриев, В.А.Широков // Теория и практика физической культуры, 1998, № 12, с. 55-58.
37. Пле А.Ф. Каратэ от первого шага до чёрного пояса. - СПб.,1992.-580 с.
38. Ротенбург, Р. Раста здоровым [Текст]: детская энциклопедия здоровья / Р. Ротенбург. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 592 с.
39. Савченко, Ю.И. Здоровый ребенок. Физиологические параметры детского возраста [Текст] / Ю.И. Савченко, Т.В. Венгер. - Красноярск, 1998.- 160 с.

#### **Интернет – ресурсы:**

40. Дубасова И. Я. Технология разноуровневого обучения (мастер-класс на РМО). [Электронный ресурс], URL: <http://www.inksystem-az.com/tehnologiya-raznourovnevogo-obucheniya> Март 2011г. (Дата обращения: 11.06.2024г.)
41. «Здоровый образ жизни и его составляющие» <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie> (Дата обращения: 29.05.2024)

42. Ояма Масутацу. Философия каратэ [Электронный ресурс], URL: [https://superkarate.ru/Library/biblioteka\\_masoyama\\_filos.htm](https://superkarate.ru/Library/biblioteka_masoyama_filos.htm) 2015г., (дата обращения 28.05.2024г.)

43. «Мир, созданный мастером» [Электронный ресурс], URL: <http://www.superkarate.ru> 2014г. (Дата обращения: 29.05.2024г.).

**Учебно – методический комплекс к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной разноуровневой программе «Каратэ. Самопознание»**

<https://disk.yandex.ru/edit/d/xlwry9ljQtuQwoWgHMKI0iPegnqahzm72s0qolz-cKg6eXU4Wmtz0U93Zw>

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ**

**По материалам сборника «Становление личности ребенка через призму использования ресурсов образовательной среды**

(Из опыта работы психологической службы ДДТ «У Белого озера» г. Томска)

### **Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.**

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30-45%.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей - скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

### **Возрастные психологические особенности детей 7-12 лет.**

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»)
- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления)
- Тревожность, страх оценки
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом)
- Формирование навыков учебной рефлексии
- Развитие когнитивных функций
- Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек)
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым.

### **Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста**

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек – в 11-12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одной группе обучаются подростки с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на



меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

### **Возрастные психологические особенности детей 12-15 лет.**

- Ведущая потребность – общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

### **Сенситивные периоды развития физических качеств**

(по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.М. Волкову, В.И. Лягу, Н.Г. Некрасову)

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7- 13 лет
Максимальная частота движений	4-6 , 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9- 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13,14-15	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения)	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению питательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11,14-15 лет



**Мониторинговые, оценочные материалы**  
**Индивидуальная карта психолого-педагогического наблюдения.**

1. Ф.И.О.
2. Число, месяц, год рождения
3. Состав семьи (полная или нет, какой ребенок первый или последний)
4. Домашний адрес
5. Родители (Ф.И.О., где и кем работают, увлечения, отношение к спорту)
6. Краткая биография (с кем воспитывался, где занимался, посещал или нет детский сад)
7. Цель прихода для родителей, детей.
8. Психологическое развитие

Психологическое развитие	Начало года	Конец года
Работоспособность		
Общительность		
Доброжелательность		
Самостоятельность		
Активность		
Эмоциональность		
Статусное положение в группе		

**Критерии оценки:**

**Работоспособность** – (низкая, средняя, высокая) - педагогическое наблюдение

**Общительность** – (высокий уровень, средний, недостаточный) - педагогическое наблюдение, беседа; тест: «Определение общего уровня общительности обучающихся» (тест В. Ф. Ряховского)

**Доброжелательность** - (высокий уровень, средний, недостаточный) - педагогическое наблюдение, беседа. Тест на доброжелательность. Диагностика по шкале Д. Кэмпбелла.

**Самостоятельность** – (высокий уровень, средний, недостаточный) - педагогическое наблюдение.

**Активность** – (низкая, средняя, высокая) - педагогическое наблюдение.

**Эмоциональность** – (низкая, средняя, высокая) - педагогическое наблюдение, беседа. Проективная методика «Карта эмоциональных состояний» (авторская разработка - Светлана Панченко)

**Статусное положение в группе** – (лидер, нейтральное положение в коллективе, аутсайдер) - педагогическое наблюдение, беседа. Проективная Методика «Дерево», Тест на идентификацию, Тест на социальную заинтересованность

9. Физическое развитие

Физическое развитие	Начало года	Конец года
Отжимание за 30 сек (кол-во раз)		

Пресс за 30 сек (кол-во раз)		
Приседание за 30 сек (кол-во раз)		
Прыжок в длину с места (см.)		
Челночный бег 3х9м. (сек.)		
Гибкость: наклон вперед (см.)		
Шпагат (градусы)		

#### 10. Медицинская диагностика

Медицинская диагностика	Начало года	Конец года
Вес		
Рост		
Артериальное давление (до и после нагрузки)		
ЧСС (до и после нагрузки)		
Уровень физического развития		
Соматотип		
Состояние здоровья		

#### 7 - 9 лет

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 х 10 м (с) или бег 30 м. (с) с высокого старта	9,1 5,7	9,8 6,2	10,4 7,0	9,6 5,8	10,4 6,3	11,0 7,2
2	Бег 1500 м	Без учета времени					
3	Многоскоки 8 прыжков	12,5	9.0	6.0	12.1	8,8	5.0
4	Метание меча в цель с 6 м. из 5 попыток (раз)	4	3	1	4	3	1
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса(раз)	4	2	1	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	13	8	6
7	Ходьба на лыжах 1 км (мин)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
8	Гибкость: наклон вперед (см)	9	4 - 8	3	12	4 - 11	3

#### 10-11 лет

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3

1	Бег 60 м (с)	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
2	Бег 2000 м	Без учета времени					
3	Прыжок в длину (см) Или в высоту	300	260	220	260	220	180
		100	90	80	95	90	80
4	Метание меча	27	22	18	17	15	12
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	3	2	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	14	9	7
7	Бег на лыжах 1 км (мин) или	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
	Бег по пересеченной местности 2 км	Без учета времени					
8	Плавание	Без учета времени					
9	Гибкость, наклон вперед (см)	11	6-10	5	14	6-13	5

### 12 - 13 лет

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,8	4,1	4,4	4,1	4,3	4,5
2	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1	10,5	11,0	11,5
3	Челночный бег 4 x 10 м (с)	11,5	12,0	12,5	11,7	12,2	12,7
4	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	160	150	145
5	Подтягивание (раз)	5	3	1			
6	Поднимание ног до угла в 90 из виса на гимнастической стенке				10	7	4
7	Угол в висе (с)	3	2	1			
8	Становая сила	67	56	50	57	49	41
9	Метание теннисного мяча (м)	30	27	24	20	18	16
10	Кросс 1500 м (мин)	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
11	Бег на лыжах 2 км (мин)	13,00	13,30	14,00	13,30	14,00	14,30
12	Отжимание от пола	20	18	16	16	14	12



**Критерии оценивания  
уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося**

Показатели	Уровень	Баллы (цветовое обозначение)	Знания и мастерство			Личностное и социальное развитие		
			Освоенные разделы в программы	Формирование Знаний, умений, навыков	Формирование общеучебных способов деятельности	Развитие личностных свойств и способности	Воспитанность	Формирование социальных компетенций
Критерии оценивания	недостаточный (низкий)	0-2	Менее 1/3	<u>Знание</u> (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т. д.)	<u>Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного учащегося)</u>	<u>Ниже</u> возрастных, социальных, индивидуальных норм.	<u>Знание</u> элементарных норм, правил, принципов	<u>Знание</u> элементарных норм, правил, принципов
	достаточный (средний)	3-5	1/3-1/2	<u>Понимание</u> (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т. д., может объяснить своими словами, привести	<u>Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более</u>	<u>В соответствии с</u> возрастным и, социальным и,	<u>Усвоение, применение</u> элементарных норм, правил, принципов	<u>Усвоение</u> элементарных норм, правил, принципов <u>по инициатив</u>

				свои примеры, аналогии).	опытного учащегося).	индивидуальными <u>нормами.</u>	по инициативе «извне» (педагог, родители, референтная группа).	<u>е «извне»</u> (педагог, родители, референтная группа).
	оптимальный	6-8	Более 1/2-2/3	<u>Применение, перенос внутри предмета</u> (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях).	<u>Выполнение при поддержке.</u> Разовой помощи. Консультации кого-либо.	<u>В соответствии</u> и с возрастными, социальными, индивидуальными <u>нормами.</u>	<u>Эмоциональная значимость</u> (ситуативное проявление).	<u>Эмоциональная значимость</u> (ситуативное проявление).
	высокий	9-10	2/3-практически полностью	<u>Овладение, самостоятельный перенос на другие предметы и виды деятельности</u> (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретёнными; использует в ежедневной практике).	<u>Самостоятельное построение, выполнение</u> действий, операций.	<u>Выше</u> возрастных, социальных, индивидуальных <u>норм.</u>	<u>Поведение, построенное на убеждении</u> ; осознание значения смысла и цели.	<u>Поведение, построенное на убеждении</u> ; осознание значения смысла и цели.





**Условия продвижения обучающихся спортивной школы «Орион»  
По образовательным ступеням**

Перевод с одной ступени на другую осуществляется на основании итоговой аттестации, по решению педагогического совета.

*Для перехода с первой ступени на вторую необходимо:*

1. Уровень развития общих физических качеств не ниже 3 баллов по таблице контрольных нормативов, соответственно данному возрасту.
2. Знать названия технических элементов каратэ, физических и игровых упражнений, изучаемых по программе. Уметь выполнять их, показывать, рассказывать.
3. Знать правила поведения на тренировках и общественных местах.
4. Знать «Рейги» - этикет каратэ.
5. Уметь самостоятельно выполнить подготовительную часть тренировки.

*Для перехода со второй ступени на третью необходимо:*

1. Уровень развития общих физических качеств не ниже 4 баллов по таблице контрольных нормативов, соответственно данному возрасту.
2. Успешно сдать аттестационный экзамен на 7-6 кю.
3. Знать «Рейги» - этикет каратэ-до и применять его в повседневной жизни.
4. Уметь самостоятельно выполнять подготовительную и основную часть тренировки .
5. Уметь самостоятельно выполнять тренировочные задания дома и вести дневник самостоятельных занятий.
6. Участвовать в соревнованиях по физической подготовке в течение учебного года.
7. Участвовать в соревнованиях по каратэ-до.
8. Активно участвовать в общественной жизни Школы каратэ «Орион» и ДДТ «У Белого озера».

## РЕЙГИ – ЭТИКЕТ КАРАТЭ

Этикет — установленный порядок поведения — очень важен в КАРАТЭ. Этикет пришел в КАРАТЭ из конфуцианства, вместе с практикой четко разработанной церемонии и догмами морали. Положения морали легли в основу «БУСИ-ДО» — кодекса самурайской чести, который и сейчас определяет поведение каратэка. Кодекс БУСИ-ДО сводится к 5 ключевым установкам:

## I. Верность

- а) верность народу и любовь к отечеству;
- б) любовь к родителям и привязанность к братьям;
- в) усердие.

## II. Вежливость

- а) уважение и любовь;
- б) скромность;
- в) утонченность.

## III. Мужество

- а) храбрость;
- б) твердость и хладнокровие;
- в) терпеливость и выносливость;
- г) находчивость.

## IV. Правдивость

- а) прямота и искренность;
- б) честь;
- в) справедливость.

## V. Простота

- а) простота;
- б) скромность и чистота.

Соблюдение этикета КАРАТЭ с первой же тренировки воспитывает в учениках вежливость и уважение, что является очень важным в изучении КАРАТЭ-ДО и в воспитании гармоничной высокообразованной не только с физической, но и с других сторон личности.

По древним традициям окинавского общества все начинается с поклона и заканчивается поклоном. В каратэ-до происходит то же самое - каратэ начинается с поклона и заканчивается поклоном. В КАТА, например, вы кланяетесь перед самым началом КАТА и затем снова в конце. Правильный этикет с поклонами и знаками уважения очень важен. В обществе то же проявление откровенности и уважения является важной частью повседневной жизни.

Рей, что означает «поклон», но может означать и уважение, должен идти от сердца и добровольно. Вы должны иметь подлинное уважение к людям и к личности каждого человека. Вместе с этим ваше отношение, через ваши действия и физическое поведение, должно быть корректным и искренним. Если ваше физическое отношение и искренность подлинны, то тогда Рей (уважение) естественно изойдет от сердца. Очень важно, чтобы физические и духовные аспекты Рей сочетались таким образом. В ходе собственной подготовки, если вы всегда помните об уважении во время поддержания чистого и корректного отношения и стремитесь совершенствовать ваш характер, то в результате сформируется уважение и покорность, и в вашем каратэ или жизни не останется места для надменности. Поэтому при входе в Доджо вы кланяетесь старшему и друзьям-ученикам. Для тех из нас, кто изучает боевые искусства, если тренировка начинается с уважения, то наши отношения и поведение также будут правильными. Если наши отношения корректные и мы тренируемся с покорностью, то и

истинная техника приходит легко, а уважение и искренность будут естественно выражаться при поклоне.

## ЭТИКЕТ И ПРАВИЛА ДОДЖО

Доджо - священное место, где мы тренируемся физически и умственно. Ученики должны уважать доджо и соблюдать следующие правила поведения:

1. Ученики должны соблюдать график тренировок. Они не должны опаздывать на занятия.
2. Перед тем, как войти в Доджо, снимайте верхнюю одежду: пальто, шарф и головной убор. У входа снимите обувь.
3. Если на входе позади вас оказывается старший ученик, пропустите его вперед.
4. Войдя в Доджо, проявите уважение, поклонившись святыне Доджо.
5. Войдя в Доджо, скажите «Онегай-шимасу» , что значит «пожалуйста, помогите мне», четко и радостно.
6. Будьте всегда вежливыми с вашими учителями, старшими учениками и старшими по возрасту.
7. Следите за своим физическим состоянием.
8. Постригайте ногти на руках и ногах, чтобы не нанести повреждений себе и другим ученикам во время тренировки.
9. Не ешьте за час до тренировки.
10. Перед началом занятий сходите в туалет.
11. Ради безопасности и аккуратности, не носите украшения во время тренировки (цепи, кольца, серьги и т.п.).
12. Не ешьте, не жуйте жвачку, не пейте и не курите в доджо.
13. Старайтесь всегда держать форму для тренировок чистой и опрятной. Всегда тренируйтесь в чистой одежде.
14. Не забывайте делать разминку, даже если тренируетесь одни.
15. Когда учитель объявляет начало тренировки, быстро постройтесь лицом к святыне доджо.
16. Когда учитель дает команду «Мокусю» (медитация), закройте глаза, глубоко дышите нижней частью живота, сосредоточьте внимание на «тандене» и попытайтесь сконцентрироваться.
17. Во время тренировки внимательно и серьезно слушайте даваемые вам советы и инструкции.
18. Осторожно обращайтесь со снаряжением во время тренировки.
19. Когда тренер дает вам совет, слушайте внимательно и искренне. Не забывайте показать, что вы услышали и поняли совет, утвердительным ответом.
20. Никогда не упражняйтесь в Кумитэ в отсутствии инструктора. Не приглашайте для Кумитэ бойца более высокой степени. Однако, не отказывайтесь, если вас пригласил боец с высокой степенью.
21. Не покидайте строй ни по каким причинам без разрешения инструктора. Никогда не идите между рядами, или между инструктором и теми, кто занимается. Если вам нужно уйти с места, пройдите за рядом, в котором находитесь, к какой-либо из сторон класса и продолжайте идти от туда.
22. Обращайтесь к своему инструктору как Семпай, Сенсей или Шихан по необходимости. Не обращайтесь в классе к учителю по имени.
23. Не ругайтесь, не смейтесь, не хихикайте, не разговаривайте, не сидите развалясь и не будьте рассеяны во время тренировки. Относитесь к тренировкам серьезно; это не место для смеха. Каратист всегда бдительный и хорошо себя ведет. Не тратьте впустую свое время и время других, если вы еще не готовы, чтобы относиться к тренировкам и

товарищам-каратистам с уважением и заслуженной серьезностью. Это относится и к уходу с тренировок до их окончания. Кроме случаев, когда этого требует инструктор, студент должен оставаться в классе до выполнения последнего поклона (окончания ритуала) при окончании тренировки. Нарушение этого правила не терпимо.

24. После завершающих упражнений сядьте в « Сейдза ». Успокойтесь, сконцентрируйте ваше внимание и перескажите заповеди Доджо. Поклонитесь тренеру, старшим ученикам и друг другу с уважением и почетом.

25. Начинающие и ученики с поясами разного цвета должны спрашивать старших учеников, если у них есть вопросы.

26. Не забывайте благодарить того, кто дает вам совет в каратэ.

27. Если у вас травма, не тренируйтесь, пока не вылечитесь. А за это время просто наблюдайте за тренировками.

28. При наблюдении за тренировками в Доджо сидите правильно, не вытягивайте ноги. Положите руки на колени.

29. Выходя из Доджо, не забывайте сказать Аригато-гозаимашита (большое спасибо), или Шицурей-шимасу (извините меня).

**План воспитательной работы Школы каратэ «Орион»  
2024-2025 учебный год  
Рабочая программа воспитания  
(модуль «Воспитание» дополнительной общеразвивающей разноуровневой  
образовательной программы**

## Цели задачи

<b>Мероприятие детского объединения</b>	<b>Сроки проведения</b>
Открытие спортивного сезона	Сентябрь
День открытых дверей	Сентябрь
ВС «Малахитовый пояс». Г. Екатеринбург	7-8 Сентября
Совместное тренировочное мероприятие (дети +родители)	1 раз в 3 мес. в течении учебного года
Осенний Кросс Школы каратэ Орион	14 Сентября
Общее родительское собрание	20 сентября
Межрегиональные соревнования «Детская лига каратэ» 1 этап, г.Томск	27 Сентября
ВС «Кубок Маршала Покрышкина» г.Новосибирск	3-7 Октября
Конференция по истории каратэ и его стилям	Октябрь
Праздник «Белого пояса»	19 октября
Сдача контрольных нормативов	19 октября
Первенство Томской области по каратэ (10-20лет)	20 октября
Межрегиональные соревнования «Детская лига каратэ», г . Красноярск, 2 этап	27 Октября
ВС «Кубок Дружбы» г.Тольятти	31.10-04.11 ноября
Просмотр фильма о спорте	Ноябрь
Международные соревнования «Москва- Вселенная каратэ»	13-15 ноября
Межрегиональные соревнования «Детская лига каратэ» 3 этап	24 Ноября
Первенство России г.Уфа	29 ноября – 1 декабря
Межрегиональные соревнования «Сибирский тигр» г.Томск (10-17)	8 декабря
Соревнования по СУМО для дошкольников (3-7лет)	21 Декабря
Соревнования по каратэ «Кубок Деда Мороза» для	21 Декабря

начинающих спортсменов 1-2г.об (8-13лет)	
Семинар по правилам каратэ	Январь
ВС «Кубок Прииртышья» г.Омск	Январь
Соревнования по каратэ ко Дню защитника отечества для начинающих спортсменов 1-2г.об (8-13лет)	Февраль
Межрегиональные соревнования «Детская лига каратэ» 1 этап	Февраль
Просмотр фильма о спорте	Март
Межрегиональные соревнования «Юные Герои», г.Томск	Март
Веселые старты совместно с родителями	Март
Межрегиональные соревнования «Детская лига каратэ» г. Красноярск, 2 этап	Март
Конференция Чемпионы каратэ из всего мира	Апрель
ВС «Кубок Успеха» г. Новосибирск	Апрель
Межрегиональные соревнования «Детская лига каратэ» 3 этап	Апрель
Творческий конкурс, посвященный Дню Победы 9 мая	Май
Первенство г.Томска и области	Май
Всероссийские соревнования «Престиж Кузбасса», г. Кемерово	Май
Кросс Победы	Май
День именинника	В течении учебного года
Закрытие спортивного сезона. Сдача экзамена на пояса	Май
Спортивные сборы	Август
День физкультурника	Август

### Формы работы с родителями

Особенностью воспитательной работы в клубе, является приобщение родителей учащихся к участию в воспитательных мероприятиях. Ведь только сформированная потребность в ведении активного, здорового образа жизни в семье, поможет укрепить и развить полученные знания, умения, потребности воспитанника клуба «Каратэ» после окончания обучения по представленной программе. Формами работы с родителями в данном направлении являются приобщение их к выпуску и изготовлению дидактического материала обучения, приглашение к участию в мероприятиях воспитательного характера и учебно-тренировочных занятиях. Большое значение имеет такая форма работы с родителями как проведение родительских собраний и консультаций «ситуативного характера».

В программе определены четыре основных родительских собраний:

Тема 1: «Знакомство с родителями, рассказ о программе» (в собрание принимает участие медико-психологическая служба ДДТ «У Белого озера») -проводится в сентябре.

Тема 2: «Подведение итогов за первое полугодие и рекомендации для родителей по организации режима дня» - проводится в декабре.

Тема 3: «Общение в семье, профилактика конфликтов. Психологическая характеристика возрастных особенностей детей» - проводится в феврале.

Тема 4: «Конец учебного года: результаты и достижения» (в собрании принимает участие медико-психологическая служба ДДТ «У Белого озера») – проводится в мае.

Количество собраний и встреч определяется желанием родителей, педагогической необходимостью и может быть увеличено.

В своей работе мы используем следующие формы работы с родителями (таблица 4).

Таблица 4

#### Показатели эффективности в работе с родителями

Формы работы с родителями	Критерии эффективности
1. Живой разговор (беседа)	Запрос, заказ, знакомство
2. Телефонный звонок	Передача информации, контроль
3. Опросники, анкеты	Заказ, мониторинг
4. Посещение занятий	Информация об образовательном процессе, о ребенке
5. Родительские собрания	Решение орг. вопросов и проблем, планирование деятельности
6. Помощь в организации деятельности	Материальная поддержка, PR
7. Досуговые мероприятия	Эмоциональный контакт Ребенок-Родитель-Педагог, формирование культуры досуга, инициатива родителей
8. Совместное творчество	Сплочение, взаимопонимание
9. Индивидуальные консультации	Помощь в решении проблем ребенка и родителя
10. Посещение детей на дому	Информация о семейных ценностях, формах воспитания, более тесный контакт
11. Благодарственные письма	Поощрение, стимуляция родительской инициативы



12. Мастер-класс родительский	Поддержка родительского авторитета, заинтересованность, поддержка, сотрудничество
13. СМИ	Презентация в социуме
14. Гостиные, лектории	Просвещение родителей, обсуждения и решения проблем, сплочение родительского коллектива
15. Информационный стенд	Информирование о деятельности в кружке, о достижениях детей
16. Совместные занятия	Заинтересованность, выработка единой позиции родителей и педагога во взаимодействии с ребенком, передача опыта, принятие детей и родителей
17. КТД	Сплочение детско-родительского сообщества, улучшение взаимопонимания

**Результативность выступления на соревнованиях**

На данный момент в школе занимается более 200 человек. Восемь выпускников Школы работают педагогами и тренерами в различных образовательных учреждениях Города Томска, два из них занимают руководящие должности в образовательных организациях.

За 2023-2024 учебный год педагоги и учащиеся клуба приняли участие в 15 соревнованиях регионального, Сибирского региона и всероссийского уровня, на которых завоевали 26 золотых, 28 серебряных и 46 бронзовых медали, а также организовали и провели 6 мероприятий социального значения – ежегодно воспитанники и педагоги

Все занятия в клубе проводятся согласно авторской образовательной программе «Каратэ». Впервые программа была создана в 2002 году и с тех пор модифицировалась более 10 раз. Данная программа является лауреатом областного конкурса авторских программ 2003 и 2008 г.г. На основе программы в 2010 году была подготовлена и успешно защищена диссертация по теме: «Педагогические условия социализации подростков в учреждениях дополнительного образования» (Бельц В.Э., заседание диссертационного совета Д 212.266.01 при ГОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет» по специальности 13.00.01 –общая педагогика, история педагогики и образования).

***Лучшие учащиеся:***

***Лютыко Артем*** - серебрянный призер Межрегионального турнира «Кубок Амана» г. Новосибирск 2021, Юные Герои 2022, Чемпион первенства г.Томска по каратэ 2023г., Чемпион г.Томска по каратэ 2023г., Чемпион Первенства Томской области 2024, бронзовый призер Всероссийских соревнований по каратэ «Престиж Кузбасса» 2024г. Г.Кемерово.

***Фирюлин Григорий*** – Чемпион межрегионального турнира Детская лига каратэ 2023г., Чемпион открытого регионального турнира «Сибирский тигр» 2023г., Чемпион г.Томска по каратэ 2023г., бронзовый призер Первенства Томской обл.по каратэ 2024г., Чемпион Первенства г.Томска 2024.

***Штадельман Пётр*** – серебрянный призер МТ «Тигренок сибери» 2021, чемпион МС Детская Лига каратэ 2022, бронзовый призер Всероссийских соревнований по каратэ «Престиж Кузбасса» 2023г. Г.Кемерово. Чемпион межрегионального турнира Детская лига каратэ 2023г., Чемпион открытого регионального турнира «Сибирский тигр» 2023г., Чемпион первенства Томской области 2024. Чемпион межрегионального турнира Детская лига каратэ 2024г.,

***Березовская Виолетта***- Чемпион межрегионального турнира Детская лига каратэ 2023г., бронзовый призер первенства г.Томска по каратэ 2023г., Чемпион г.Томска по каратэ 2023г., Чемпион открытого регионального турнира «Сибирский тигр» 2023г., бронзовый призер Первенства Томской обл.по каратэ 2024г., бронзовый призер Первенства г.Томска по каратэ 2024г.

***Андреяк Елизавета*** - Чемпион межрегионального турнира Детская лига каратэ 2023г., Чемпион открытого регионального турнира «Сибирский тигр» 2023г., Чемпион межрегионального турнира Детская лига каратэ 2023г., серебрянный призер Первенства Томской обл.по каратэ 2024г., чемпион Первенства г.Томска по каратэ 2024г.

***Дворников Роман*** – Чемпион межрегионального турнира Детская лига каратэ 2023г., серебрянный призер Первенства Томской обл.по каратэ 2024г. Бронзовый призер межрегионального турнира Детская лига каратэ 2024г.

***Спасенко Максим*** – бронзовый призер Всероссийских соревнований по каратэ «Престиж Кузбасса» 2023г. Г.Кемерово., серебрянный призер Первенства г. Томска по каратэ 2023г., серебрянный призер открытого регионального турнира «Сибирский тигр»

2023г., серебрянный призер Первенства Томской обл.по каратэ 2024г., Чемпион первенства Томской области 2024г., серебрянный призер Всероссийских соревнований по каратэ «Престиж Кузбасса» 2024г. Г.Кемерово.

## Программа аттестации по итогам года

Квалификация	Физические нормативы	Кихон	Ката	Кумитэ	Теоретические знания
8 кю (желтый пояс)	Отжимание – 20 раз Пресс – 20 раз Приседание – 20 раз Устойчивость – 10 сек.	1. ой- цки 2. аге – уке 1. гедан – барай 2. сото – уке 3. шуто – уке 4. учи - уке 5. мае – гири	Хейан - шода н	Гохон – кумитэ: ой- цкичудан ой- цкидзедан	Название блоков, ударов, стоек. Способы их применения. Бункай(теоретическое обоснование) ката. «Рэйги»- этикет каратэ-до. Правила поведения в зале.
7 кю (оранжевый пояс)	Отжимание – 25 раз Пресс – 25 раз Приседание – 25 раз Устойчивость – 15 сек.	1. ой- цки 2. аге – уке\гияку- цкиой- цкидзедан 3. гедан- барай\гияку- цкиой- цкичудан 4. сото- уке\гияку- цки 5. учи- уке\гияку- цки 6. шуто- уке 7. мае- гири 8. йока- гири кеаге	Хейан - нида н	санбон- кумитэ: ой- цкидзедан ой- цкичудан мае- гири	Бункай(теоретическое обоснование) ката. «Рэйги»- этикет каратэ-до. Правила поведения в зале и общественных местах. Историю появления каратэ-до
6 кю (зеленый пояс)	Отжимание – 30 раз Пресс – 30 раз Приседание – 30 раз Устойчивость – 20 сек.	1. ой- цки 2. гияку- цки 3. уракен- учи 4. назад: учи- уке\кидзамицки \гияку- цки 5. шуто- уке\гиякунукитэ 6. мае- рен- гири 7. йоко- гири кеаге 8. йока- гири кекоми 9. маваси- гири	Хейан - сандан	санбон- кумитэ ой- цкидзедан ой- цкичудан мае- гири	Бункай(теоретическое обоснование) ката. «Рэйги»- этикет каратэ-до. Правила поведения в зале и общественных местах. Историю развития каратэ-до. Философские принципы(на основе «Рейги»)
5 кю (светло)	Отжимание – 35 раз	1. санбон- цки 2. уракен-	хеан –	кихон- иппонкуми	Бункай(теоретическое

синий пояс)	Приседание – 35 раз Пресс – 35 раз Устойчивость – 25 сек.	учи\гияку-цки 3. назад: уче- уке \ кидзамицки \ гиякуцки 4. сото- уке\йокаэмпичуи\гияку-цки 5. шуто- уке\мая- гери\гияку- цкиб мае-рен- гири 6. йока- герикеаги 7. йока- герикекоми 8. маваси-гири 9. ура-маваси- гири	йода н	тэ: ой- цкидзедан ой- цкичудан мае-гири маваси- гири	обоснование) ката. «Рэйги»- этикет каратэ- до. Правила поведения в зале и общественных местах. Историю развития каратэ- до. Философские принципы(на основе «Рейги» ). Анализ аттестации своих партнеров.
4 кю (синий пояс)	Отжимание - 40 раз Приседание – 40 раз Пресс – 40 раз Устойчивос- ть – 30 сек	1. санбон-цки 2. назад: гедан- барай\гияку- учи- уке\кидзами- цки\гияку-цки 3. сото- уке\йокаэмпичуи\уракен- учи\гияку-цки 4. назад: шуто- уке\йока-гири кекоми\гияку- цки 5. мая-гири\ой- цки 6. маваси- гири\гияку-цки 7. йока-гири кеаге \йока- гири кекоми(без постановки) 8. урамаваси- гири	хейан - годан	кихон- иппонкуми тэ: ой- цкидзедан ой- цкичудан мае-гери маваси- гери йока-гири	Бункай(теоретич еское обоснование) ката. «Рэйги»- этикет каратэ- до. Правила поведения в зале и общественных местах. Историю развития каратэ- до. Философские принципы(на основе «Рейги» ). Анализ и самоанализ аттестации. Самостоятельное составление подготовительн ой части тренировочного занятия
3 кю (светло коричнев ый пояс)	Отжимание - 45 раз Приседание – 45 раз Пресс – 45 раз	1. санбон-цки 2. назад: шуто- уке\кидзами- маваси гири\гияку-цки 3. мая-	тэkki - шода н	дзю- иппонкуми тэ: гияку- цкикидзам и-цкимая-	Бункай(теоретич еское обоснование) ката. «Рэйги»- этикет каратэ- до. Правила

	Устойчивость – 35 сек	гири\санбон-цки 4. гедан-барай\гияку-цки\мавасигири 5. назад: аге-уке\гиякусото-уке\маваси-эмпигири\гияку-цки 6. уширо-гери 7. мая-гири\мавасигири(без постановки) 8. учи-уке\кидзами-ура-мавасигири\гияку-цки 9. маваси-рен-гири	гиримава-си-гири	поведения в зале и общественных местах. Историю развития каратэ-до. Философские принципы(на основе «Рейги»). Анализ и самоанализ аттестации. Самостоятельное составление тренировочного занятия.
--	-----------------------	---	------------------	--

## **I Дан'Шодан**

### **Кихон**

1. Санбон-дзуки (дзёдан, чудан, чудан)- агэ-укэ + маэ-гири + рэн-дзуки
2. Сото-укэ + эмпигири + уракэн-учи + гьяку-дзуки  
> учи-укэ + кидзами-дзуки + гьяку-дзуки
3. Шуто-укэ + нукитэ-Шуто-укэ + маэ-ашимаэ-гири + нукитэ
4. Агэ-укэ + гьякумавашишутто-учи дзёдан
5. Маэ-гири + ое-дзуки-маэ-гири + гьяку-дзуки

### **Свободно из камаэ**

6. Маэ-ашимаваши-гири чудан + маваси-гири дзёдан + гьяку-дзуки-маэ-ашиёко-гири кэагэ + ёко-гири кэкоми (киба-дачи)
7. Гьяку-дзуки + назад шуто-укэ + маэ-ашимаваши-гири дзёдан + гьяку-дзуки
8. Маэ-гири + маваси-гири + уширо-гири + агэ-укэ + гьяку-дзуки
9. Рэн-дзуки + назад учи-укэ + гьяку-дзуки (ёри-аши) + маэ-гири + гьяку-дзуки
10. Гири на 3 стороны (по 3 раза слева и справа)
11. Рэн-дзуки (по 10 раз на месте, дзенкуцу-дачи)

**Ката:** 1. ТэкиШодан. 2. Канку Дай

**Кумитэ:** Дзюиппонкумитэ

## **II Дан'Нидан**

### **Кихон**

### **Свободно из камаэ**

1. Кидзами-дзуки + санбон-дзуки + маэ-гири + гьяку-дзуки
2. Кидзами-дзуки + маэ-гири + ое-дзуки

3. Назад агэ-укэ + маваши-гири + уракэн-учи + ое-дзуки
  4. Дзёданмаэ-гири + гьяку-дзуки + дзёдануширо-маваши-гири + гьяку-дзуки
  5. Кидзами-дзуки + гьяку-дзуки + дзёданмаваши-гири + гьяку-дзуки + уширо-гири + уракэн-учи + гьяку-дзуки
  6. Ёко-гири кэагэ + ёко-гири кэкоми (меняя ногу в кйба-дачи)
  7. Тоби гири
  8. Гири на 4 стороны (слева, справа)
  9. Гьяку-дзуки (цель перемещения слева-справа, дзенкуцу-дачи). Кимэ, контроль движений
- Ката:** 1. ТэкиНидан. 2. Эмпи
- Кумитэ:** 1. Дзию иппон кумитэ. 2. Дзию

Приложение 10.

### Дистанционный модуль

Дистанционный модуль разработан для ситуаций, когда воспитанник не имеет возможности очно присутствовать на занятии, но способен выполнять задания удаленно.

Изучение теоретических материалов, решение тактических задач, анализ и самоанализ выступления на соревнованиях, выполнение общего и индивидуального задания по темам. Составление индивидуального тренировочного плана в зависимости от потребностей спортсмена в совершенствовании технических элементов, развитии физических качеств с учетом временных и материально-технических возможностей обучающихся. Работая с детьми на расстоянии мы стремимся к формированию устойчивой мотивации к занятиям, самосовершенствованию знаний, умений и навыков в избранном виде спорта.

#### Учебный план дистанционного модуля программы «Каратэ. Самопознание»

№	Содержание	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Общие физические качества	4	1	3	Наблюдение, тестирование
1.	Кихон – базовая техника	3	1	2	Наблюдение
1.	Техника каратэ: Атакующие комбинации	3	1	2	Наблюдение
1.	Анализ и самоанализ	2	2		Беседа, опрос
1.	Теоретические знания	4	2	2	Тестирование, опрос, викторина
	Всего:	16	7	9	

## Краткое описание тем.

1. *Общие физические качества.* Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силовых качеств.

2. *Кихон – базовая техника.* Разучивание и совершенствование базовой техники.

3. *Техника каратэ.* Атакующие комбинации. разучивание и совершенствование комбинаций блоков и ударов, используемых в атаке.

4. *Анализ и самоанализ.* Анализируется правильность выполнения упражнений и технических элементов на тренировочном занятии. процесс и результат тренировочных занятий, боя и соревнований, просмотр и обсуждение видеозаписей.

5. *Теоретические знания.* Изучение теоретических основ выполнения физических упражнений и технических элементов каратэ. Изучение терминологии каратэ. Изучение истории каратэ, стиля каратэ Сётокан, каратэ WKF, правил соревнований, правил поведения и техники безопасности при занятиях в зале, на улице, в бассейне

Основные ресурсы для реализации дистанционного модуля: VKontakte, Яндекс-форма, мобильный телефон или ПК с доступом в интернет.

Приложение 11.

## Перечень спортивных профессий.

### 1. Спортивный комментатор

Спорт + журналистика

Журналист, который в режиме реального времени освещает события матча, турнира и любых соревнований. Если посмотреть шире, то спортивная журналистика включает и редакторов, и корреспондентов, и телерадиоведущих, которые пишут, ведут спортивные передачи и снимают репортажи со спортивных матчей. Спортивная журналистика - это творческая и интересная работа с ненормированным графиком. Специалистам этой области, кроме любви к спорту, понадобятся грамотная речь, владение инфостилем и чувство юмора.

✓ Зарплата: от 45 000 рублей (топовые получают 600-800 000 руб/мес).

### 2. Спортивный агент

Спорт + PR

Спортсмен должен тренироваться и выступать, а все финансовые, юридические и маркетинговые вопросы решает его агент. Спортсмен подписывает договор с агентом, на основе которого тот будет представлять его интересы перед журналистами, находить наиболее выгодные контракты со спортивными клубами и заниматься PR личного бренда. Часто один спортивный агент помогает строить карьеру сразу нескольким спортсменам.

✓ Зарплата: часто % от контрактов или заработной платы спортсмена.

### 3. Спортивный юрист

Спорт + юриспруденция



Каждая сфера юриспруденции имеет специфику - строительство, медицина, IT и, в том числе, спорт требуют узких и глубоких знаний в конкретной области права. Спортивные юристы специализируются на разрешении споров, в которые могут быть вовлечены спортсмены (допинг, дисциплинарные, трудовые, коммерческие споры), сопровождении трансферов спортсменов между клубами, консультациях по трудовым контрактам, помощи в составлении регламентных документов и коммерческих соглашений.

✓ Зарплата: 30-150 000 руб/мес (и вознаграждение в случае выигрыша в суде).

#### *4. Спортивный врач*

Спорт + медицина

Специалист, который следит за здоровьем спортсменов, готовит их к соревнованиям, при необходимости оказывает им медицинскую помощь и помогает реабилитироваться после травм и болезней. Спортивной медицине можно учиться как в медицинских вузах (специальности "Лечебная физкультура и спортивная медицина", "Восстановительная медицина"), так и в университете физической культуры (специальности лечебной физкультуры, массажа и реабилитации; спортивной медицины; теории и методики адаптивной физической культуры).

✓ Зарплата: 30-90 000 руб/мес.

#### *5. Гринкипер*

Спорт + сельское хозяйство

Редкая профессия, которая входит в моду. Гринкипер - это агроном, который холит и лелеет зеленые поля для гольфа, футбола, тенниса и т.д. Обучиться этой профессии можно в МСХА имени К.А. Тимирязева, но работающих специалистов чаще всего отправляют на стажировки в зарубежные школы гринкиперов, где традиции создания полей для гольфа насчитывают несколько веков.

✓ Зарплата: 60-120 000 руб/мес.

#### *6. Тренер*

Спорт + педагогика

Спортивный тренер может работать с профессиональными спортсменами, воспитывать детей в спортшколах или работать со взрослыми в любительском спорте. Свои команды по футболу и хоккею престижно иметь и крупным корпорациям, поэтому тренеры остаются всегда востребованными. Хорошего тренера отличает авторитетность, ответственность, способность к творчеству и умение противостоять давлению со стороны.

✓ Зарплата: от 20 000 до 10-15 000 000 руб/мес (у звездных).

#### *7. Спортивный психолог*

Спорт + психология

Для успехов на соревнованиях спортсмену нужны не только крепкое здоровье, физическая сила и мастерство. Огромную роль в спортивной борьбе играет сила воли и

мотивация. За психологическое здоровье спортсменов или команды в целом, за адаптацию новых игроков отвечает спортивный психолог.

✓ Зарплата: 20-70 000 руб/мес.

### *8. Спортивный судья*

Спорт + право

Спортивный судья, арбитр или рефери следит за ходом игры или соревнования, контролирует выполнение игроками правил, следит за спортивной этикой. В неигровых видах спорта судья оценивает уровень мастерства спортсменов и награждает победителей. Обычно на соревнованиях работает команда из судей разных категорий и с разными сферами ответственности (главный, линейный, полевой и т.д.).

✓ Зарплата: в футболе 60-100 000 рублей за матч, в гимнастике - 450 руб/день.

### *9. Спортивный аналитик*

Спорт + технические науки

Спортивный аналитик или каппер - человек, который профессионально играет на спортивных ставках или консультирует других игроков. Для успеха в профессии необходимо разбираться в слабых и сильных сторонах игроков, знать и уметь анализировать статистику предыдущих матчей. А еще сочетать влюбленность в тот вид спорта, с которым имеешь дело, с холодным расчетливым умом.

✓ Зарплата: 40-150 000 руб/мес.

### *10. Фитнес-тренер*

Спорт + сфера услуг

Какими качествами должен обладать фитнес-тренер? Во-первых, он должен вести здоровый образ жизни и быть образцом для подражания в спорте. Во-вторых, знать анатомию, физиологию, нутрициологию, диетологию человека, потому что спорт невозможен без научного подхода. В-третьих, изучить технику безопасности во время занятий физкультурой, чтобы не пришлось применять знания по оказанию первой помощи, если на клиента упала штанга. В-четвертых, быть коммуникабельным и позитивно смотреть на мир, потому что к фитнес-тренеру приходят не только за фигурой, но и за отличным настроением.

✓ Зарплата: 40-150 000 руб/мес.

### *11. Спортивный менеджер*

Спорт + менеджмент

Воспитание спортсмена и проведение соревнований невозможны без объектов спортивной инфраструктуры. Чтобы работали футбольные поля, стадионы, ледовые дворцы и трассы для бобслея, чтобы спортивные клубы добивались результатов и выигрывали чемпионаты, необходимы руководители со знаниями в области управления и экономики. Спортивный менеджер - это руководитель клуба, объекта, спортивного общества или олимпийского движения, который отвечает за развитие инфраструктуры,

организацию тренировочного процесса команд или проведение соревнований. Спортивный менеджмент преподают в институтах физкультуры, менеджмента, госуправления, экономики.

✓ Зарплата: 50-150 000 руб/мес.

#### *12. Специалист по антидопинговому обеспечению.*

занимается разработкой и реализацией плановых мероприятий, направленных на осуществление проектов по борьбе с допингом в спорте, организацией работы по антидопинговому обеспечению.

В его обязанности входит:

- Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению;
- Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций и пособий;
- Осуществление взаимодействия и координации работ по изданию антидопинговых материалов
- Проработка и подготовка мер по противодействию использованию запрещенных допинговых средств и/или методов для проведения плановых, профилактических антидопинговых мероприятий
- Формирование общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщение к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни
- Усиление негативного отношения населения России к употреблению допинга в спорте
- Просветительная деятельность, направленная на предотвращение преднамеренное или непреднамеренное применение допинга среди профессиональных спортсменов и в молодежной среде

*13. Инструктор по спортивному туризму* – это педагог, осуществляющий спортивную подготовку по преодолению естественных препятствий с помощью применения различных тактик и техник.

В свою очередь, спортивный туризм – это вид спорта по различным видам туризма (лыжный, водный, горный, спелеотуризм и другие).

Ключевыми задачами инспектора по туризму, как правило, являются:

- Содействие в совершенствовании физического развития обучающихся;
- Обучение техническим приёмам туристических упражнений и упражнений из других видов спорта и основам гимнастики;
- Передача специальных знаний и умений из теории туристической и спортивной тренировки;
- Обучение спортивно-туристической тактике;
- Воспитание и развитие определённых сторон интеллектуальной, волевой и эмоциональной сферы у обучающихся;

- Развитие и популяризация спортивного туризма среди детей, молодежи и взрослого населения.

Инструктор по спортивному туризму работает в туристических клубах и секциях, спортивных школах, центрах дополнительного образования.

#### *14. Специалисты по адаптивной физической культуре.*

используют двигательную активность для решения задачи адаптации людей с ограниченными возможностями к успешной жизни в обществе. Кроме того, они применяют специальные физические упражнения для ускорения выздоровления после заболеваний и травм (лечебная физическая культура), а еще осуществляют с помощью физкультурно-спортивных занятий профилактику различных нарушений как здоровья, так и социальной адаптации.

#### *15. Инструктор ЛФК.*

Инструктор по лечебной физкультуре проводит групповые и индивидуальные занятия по лечебной гимнастике по назначению врача. Разрабатывает комплексы лечебной и гигиенической гимнастики для реабилитации пациентов. Эта профессия сочетает в себе знания по медицине и физической культуре.

Инструктор ЛФК может работать в клинике, реабилитационном центре. Для работы инструктором ЛФК требуется высшее физкультурное образование с дополнительной подготовкой по лечебной физкультуре и массажу.

Что входит в обязанности инструктора ЛФК:

Разрабатывает гимнастические и массажные комплексы для проведения занятий по лечебной физкультуре и процедур с пациентами

Проводит групповые и индивидуальные занятия по лечебной гимнастике по назначению врача

Обеспечивает контроль за состоянием больного на всех этапах проведения занятий лечебной гимнастикой

Изучает и распространяет современные методы лечебной физкультуры по восстановлению физического здоровья и коррекции нарушений двигательной активности больных и инвалидов.

Участствует совместно с врачом в осмотре больных с целью определения методики их реабилитации

Осуществляет обучение медицинских сестер методике проведения гигиенической гимнастик

Обеспечивает подготовку спортивного инвентаря и помещений для занятий лечебной физкультурой.

#### *16. Инженер по эксплуатации объектов спортивной инфраструктуры.*

Основная цель работы является обеспечение безопасной эксплуатации объектов спортивной инфраструктуры.

Основные функции инженера по эксплуатации объектов спортивной инфраструктуры.

1. Вспомогательные монтажно-наладочные работы на объектах спортивной инфраструктуры:
  - Обеспечение контроля подготовки к эксплуатации объектов спортивной инфраструктуры
  - Выполнение отдельных частей монтажно-наладочных работ на объекте спортивной инфраструктуры
2. Организация эксплуатации объектов спортивной инфраструктуры:
  - Осуществление технического надзора за выполнением монтажно-наладочных работ на объекте спортивной инфраструктуры
  - Проведение экспериментальных и наладочных работ по внедрению и освоению новой техники, в испытаниях оборудования на объекте спортивной инфраструктуры
  - Организация и контроль деятельности персонала, осуществляющего эксплуатацию объектов спортивной инфраструктуры
3. Эксплуатация и техническое обслуживание объектов спортивной инфраструктуры:
  - Проведение технико-экономического анализа монтажно-наладочных работ на объекте спортивной инфраструктуры
  - Организация и контроль деятельности персонала, осуществляющего техническое обслуживание и ремонт объектов спортивной инфраструктуры
  - Обеспечение своевременного и качественного ремонта и модернизации оборудования на объекте спортивной инфраструктуры
  - Обеспечение производственного процесса технического обслуживания и ремонта объектов спортивной инфраструктуры инструментом, приспособлениями, приборами, запасными частями и материалами, средствами индивидуальной защиты персонала
  - Организация подготовки, подтверждения квалификации и периодической проверки знаний подчиненного персонала
  - Организация работ по подготовке и проведению технического освидетельствования объектов спортивной инфраструктуры.

*Приложение 12*

**Рабочая программа воспитательной работы объединения «Каратэ»  
на 2024-2025 учебный год в СП ДЮЦ «Огонек»**

Аннотация

Каратэ — японское боевое искусство, основанное на традициях и уважении. Тренировки в Школе каратэ "Орион" позволяют развить не только физические и боевые качества, развиваться творчески и духовно благодаря авторской программе тренировок.

Является средством воспитания детей и молодежи, которое включает в себя все основные стороны воспитания и развития личности: идейно-нравственная, трудовая, эстетическая, физическая, патриотическая и интернациональная, экологическая и др.

Основная задача воспитательной работы объединения - формировать навыки уважения к взрослым, сверстникам, учителю, а также уважать и чтить место, где проходят тренировки. Воспитание культуры безопасности поведения в зале и безопасного поведения в условиях дорожного движения.

- Культурно-досуговое воспитание (Формирование семейных традиций, традиций учреждения, развитие моральных качеств, нравственность, коллективизм, трудолюбие, уважение к традициям и общественным нормам);
- Духовно-нравственное воспитание (знание истории и любовь к Родине);
- Экологическое воспитание (бережное отношение к природе, экологическое мышление, коллективизм, трудолюбие,);
- Физическое развитие и культура здоровья (здоровый образ жизни);

Все виды воспитания реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания на воспитательных задачах каратэ. При реализации программы воспитания используются различные формы деятельности: соревновательные, конкурсы, подвижные игры, общественно-полезный труд и многое другое. Мероприятия могут быть организованы как только педагогом и совместно с обучающимися (продвинутого уровня для первого года обучения), выпускниками, коллективом педагогов, а также внешними стейкхолдерами и волонтерами.

Основные методы, используемые в воспитательной работе:

- Словесные методы обучения: рассказ, беседа и др.
- Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнение педагогом, наблюдение, и др.
- Практические методы обучения: тренировочные упражнения, практические работы и др.
- Репродуктивные методы обучения: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- Частично-поисковые методы обучения: участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.
- Практические (соревнования);
- Игровые (подвижные игры; игры на командность);

Календарный план воспитательной работы составлен на один учебный год с учетом планов и мероприятий структурного подразделения «Огонек» и Школой каратэ «Орион» (Таблица 1).

Таблица 1. Календарный план воспитательной работы 2024-2025г.

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок реализации	Организатор	Участники	Планируемый результат	Примечания
1	Идейно-нравственное воспитание	Проведение инструктажа по ТБ и правилам поведения во время занятий	Сентябрь , январь	Педагог	Весь состав объединения	Формирование культуры поведения в Доджо (зале), знание правил поведения в общественных местах, безопасное поведение на дорогах и общественном транспорте, действия при ЧС	
2	Духовно-нравственное воспитание	Чаепития, День именинника	В течение учебного года	Педагог и родители	Весь состав объединения	Сплочение коллектива, традиций Школы, учреждения	
		Родительское собрание	Сентябрь Декабрь Май	Педагог	Родители Работа с семьёй	Формирование семейных традиций, традиций учреждения	
		Работа по проекту «Томская область - многонациональный»	Октябрь (в течение месяца)	Запрягаева И.Н., педагоги	Весь состав объединения	Знакомство с культурой разных национальностей.	Организация экскурсий (Томский

		и мультикультурный регион»  в рамках гранта Президентского фонда культурных инициатив.				Формирование семейных традиций, традиций учреждения, воспитание толерантности	областной Российско- Немецкий Дом, Центр татарской культуры, Томская областная детско- юношеская библиотека)
3	Патриотическая	День отца. Спортивные соревнования «Тропа Ниндзя»	Вторая декада октября, март	Педагоги СП	Все дети СП, педагоги, семьи СП	Формирование семейных традиций, традиций учреждения, сплочение коллектива	
		Праздник «Белого пояса» посвящение в каратисты	Октябрь ноябрь	Педагоги Школы каратэ «Орион»	Учащиеся 1ого года обучения	Сплочение коллектива, знакомство и формирование традиций объединения	
	Программа, посвященная Новогодним праздникам	Декабрь	Педагоги СП «Огонек»	Весь состав объединения	Сплочение коллектива, традиций Школы, учреждения		



		Праздничное мероприятие посвященное дню Победы «Кросс Победы»	Май	Педагоги Школы каратэ «Орион»	Весь состав объединения и родители	Формирование традиций учреждения, гражданско-патриотического наследия	
		День народного единства «Все вместе мы - Россия» Информационный час – беседа и слайд-презентация	Первая декада ноября	Педагоги СП «Огонек»	Дошкольники, школьники	Формирование традиций учреждения, гражданско-патриотического наследия	
		День защитника Отечества Спортивные соревнования	Третья декада февраль	Педагоги СП «Огонек»	Весь состав объединения	Формирование традиций учреждения, гражданско-патриотического наследия	
5	Физическое развитие и культура здоровья	Соревнование по «Сумо»	Декабрь, апрель	Педагоги Школы каратэ «Орион»	Весь состав объединения	Формирование физически развитого человека, воспитание здорового образа жизни, привитие любви к занятию спортом, формирование коллектива	Традиционное мероприятие ШК Орион

		Участие в спортивных соревнованиях по каратэ различного уровня	В течение учебного года	Педагоги Школы каратэ «Орион»	Весь состав объединения	Формирование физически развитого человека, воспитание здорового образа жизни, привитие любви к занятию спортом, формирование коллектива, гражданско-патриотического наследия	Единый календарный план федерации каратэ Томской области
		Соревнование по физподготовке	Октябрь, май	Педагоги Школы каратэ «Орион»	Весь состав объединения	Формирование физически развитого человека, воспитание здорового образа жизни, привитие любви к занятию спортом	Традиционное мероприятие ШК Орион
6.	Культурно-досуговое воспитание	Соревнование «Тропа ниндзя»	Октябрь, Март	Педагоги Школы каратэ «Орион»	Весь состав объединения	Формирование физически развитого человека, воспитание здорового образа жизни, привитие любви к занятию спортом, формирование коллектива	Традиционное мероприятие ШК Орион

		Поход в боулинг, в развлекательные центры.	В течение учебного года	Школа карате Орион	Весь состав объединения и родители	Формирование коммуникативных навыков, сплочение коллектива, развитие силы и ловкости ребенка.	
		Творческий отчетный концерт «Мы дарим людям праздник»	Вторая декада мая	Седельникова А.В. Данилова Г.А.	Школьники, дошкольники родители, педагоги	Формирование коммуникативных навыков, сплочение коллектива, развитие творческих способностей ребенка, коммуникативных навыков.	Концертная программа
7.	Экологическое	Уборка территории в Михайловской роще	В течение учебного года	Школа карате Орион	Весь состав объединения и родители	Бережное отношение к природе, умения соблюдать чистоту и порядок, уважение к труду окружающих.	
		Экологическое мероприятие «Час Земли» Информационный час – беседа и слайд-презентация	Третья декада марта	Корчагина Е. Ю.	Школьники, дошкольники	Бережное отношение к природе, умения соблюдать чистоту и порядок, уважение к труду окружающих.	