

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования –
Дом детства и юношества

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
Методическим советом

Протокол № 9 от 24.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАУ ДО –
Дом детства и юношества
А.В. Берсенева
Приказ № 47 от 01.06.2023



КАРАТЭ WKF

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Разработчик:
Сутормин Владлен
Игоревич,
педагог дополнительного
образования

г. Екатеринбург, 2023 год

Содержание

	с
1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	10
1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	27
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	28
2.1. Календарный учебный график.....	28
2.2. Условия реализации программы.....	29
2.3. Формы аттестации	31
Список литературы.....	32
Приложение.....	34

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

...Победить других очень легко, победить себя очень трудно. Побеждая других, вы множите своих врагов. Работая над собой, становясь лучше, неся добро и любовь людям, вы создаете себе друзей, и нет лучше победы, чем эта. Выбирайте трудный путь...

Мастер Каратэ-До
Гичин Фунакоши
(Япония)

Современное каратэ — один из самых распространенных в мире видов спорта, которым занимаются миллионы людей. Каратэ - это система физического и нравственного воспитания, способствующая поддержанию физического и нравственного здоровья. В настоящее время – время цифровизации – растет число психологических проблем у детей, болезней нервной, опорно-двигательной системы и органов пищеварения. Поэтому занятия каратэ очень востребованы у современных детей и подростков, стремящихся быть сильными, защищенными и здоровыми. Кроме того, изучая каратэ, дети познают богатую духовную культуру и традиции данного вида спорта, через освоение которых складывается понятие о человеческом достоинстве, воспитываются необходимые нравственные качества и высокий морально-этический облик с твёрдой волей и дисциплиной, что позволяет сформировать в человеке целостную личность

Все это стало предпосылками для разработки программы «Каратэ WKF» (далее – программа). **Программа физкультурно-спортивной направленности** направлена на приобщение детей и подростков к физическому и нравственному развитию через искусство традиционного и спортивного каратэ и реализуется в МАУ ДО - ДДиЮ.

Программа «Каратэ WKF» актуальна, так как:

1. Разработана в соответствии со следующими современными нормативными документами и локальными нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступает в силу с 1 марта 2023 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования

дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;
- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2022 – 2025 гг.

2) программа актуальна, так как отвечает региональным социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его творческого потенциала;

3) программа актуальна, так как отвечает потребностям родителей в физическом и личностном развитии детей, поскольку принципы каратэ гармонично сочетают в себе общефизическую и нравственную подготовку, такие воспитательные аспекты каратэ, как вежливость и самодисциплина, приветствуются родителями. Также отвечает потребностям детей, ведь их интерес к восточным боевым искусствам очень высок, и они охотно идут на занятия по каратэ.

На занятиях каратэ уделяется значительное внимание общефизическому развитию, регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника. Принципы каратэ гармонично сочетают в себе психофизическую и нравственную подготовку: рациональное сочетание силы и учтивости развивает высокие моральные качества, волю и обостренное чувство справедливости, что содействует воспитанию успешного современного человека, хорошо развитого физически и нравственно. Осознание собственной силы, как правило, снижает агрессивность. Поскольку на занятиях каратэ всегда уделяется значительное внимание общефизическому развитию, то такие регулярные физические нагрузки

оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника, а воспитательная сторона программы обеспечивает нравственное совершенствование.

Программа является составительской и разработана на основе авторских образовательных программ: «Сетокан каратэ. Гармония тела, разума и духа», ЦДТ, г. Иркутск, 2004 г., и «Обучение каратэ», автор В.Р. Дормидонтов, опубликованной в сборнике "Программы дополнительного образования детей", Центр "Школьная книга" ОАО "Московские учебники" М. 2006. **Отличительной особенностью** программы «Каратэ WKF» является использование психологических методов и приемов в работе с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных психологических консультаций с педагогом-психологом, работающим по запросу педагога, родителей и обучающихся. Учебный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

Обучение по программе основывается на следующих дидактических принципах:

- принцип гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому обучающемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

- практико - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Адресат программы - все желающие мальчики и девочки / юноши и девушки 7 – 17 лет, без предъявления требований к уровню подготовки, способностям, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий каратэ.

Формируются три учебных группы - в соответствии с возрастом и с учетом физических и психологических особенностей обучающихся. В педагогике возраст с 7 до 17 лет принято делить на три периода - **младший** (7-11 лет), **средний**, или подростковый (12-14 лет), и **старший**, или юношеский (15-17 лет) школьный возраст. **Младший школьный возраст** наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. В содержание таких занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других доступных им физических упражнений. Естественно, доминирующим методом в таких занятиях должен быть игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания педагога. Одновременно следует учитывать, что проведение с детьми данного возраста однообразных и монотонных занятий с большими физическим и психологическими нагрузками недопустимо, так как они могут нанести большой вред занимающимся.

Средний школьный возраст (12 – 14 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. Так, годичный прирост длины тела достигает 4-7 см, главным образом, за счет удлинения ног. Масса тела ежегодно увеличивается на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков приходится на 13-14 лет, а у девочек - на 11-12 лет. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей,

ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб отличается большой подвижностью. В этом возрасте не рекомендуются чрезмерные мышечные нагрузки. **Старший школьный возраст (15 – 17 лет)** характеризуется продолжением процесса роста и развития организма. Этот процесс протекает в отдельных органах и системах относительно спокойно и равномерно. Завершается половое созревание юношей и девушек, четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма, замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост массы. В этот период почти завершается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, скелет старших школьников уже способен выдерживать значительные нагрузки. Таким образом, рациональным представляется **комплектование групп по возрасту**.

Соответственно, формируются **3 группы: младшая, средняя и старшая** и разрабатывается содержание учебного плана для каждой группы. Каждый обучающийся может быть по желанию и результатам допущен в другую группу.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин) с обязательным перерывом 10 минут между учебными занятиями. Общее количество часов в неделю – 4. Количество детей в группе – до 15 человек.

Объем программы – 144 часа (в период с 15 сентября по 31 мая).

Формы реализации образовательной программы – групповые, практические занятия по группам, в парах или индивидуально.

Виды занятий

- учебные занятия;
- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары-практикумы;
- инструкторская и судейская практика
- участие в разработке и реализации проектов.

Занятия в секции каратэ строятся по принципу «от простого - к сложному», обеспечивая освоение теоретического материала и постепенного освоения техники каратэ.

Формы контроля

- соревнование;
- зачетное занятие;
- аттестация на пояса;
- открытое занятие;
- опрос

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – физическое и нравственное развитие и совершенствование обучающихся средствами спортивного и традиционного каратэ

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать навыки выполнения общефизических, специальных физических и соревновательных упражнений;
- формировать специальные знания, умения и навыки в области каратэ;
- обучать приемам и техникам каратэ, базовым тактическим навыкам;
- обучать анализу результатов, как своей деятельности, так и деятельности других обучающихся.

Развивающие:

- содействовать мотивации личности к познанию, саморазвитию и самосовершенствованию;
- формировать и развивать основные коммуникативные навыки;
- развивать основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость.
- развивать умения применять нестандартные решения;
- развивать навыки самодисциплины, самооценки.

Воспитательные:

- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни
- содействовать в становлении социально активной, ответственной личности.
- формировать навыки культурного поведения в социуме и соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся.

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

Младшая группа

№	Перечень разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические (час.)	Практические (час.)	
1	Введение в образовательную программу	2	2	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	Зачетное занятие
2.1	Развивающие физические упражнения	5	0,5	4,5	
2.2	Растяжка	5	0,5	4,5	
2.3	Ловкость	5	0,5	4,5	
2.4	Сила	5	0,5	4,5	
3	Специальная физическая подготовка	40	3	37	Открытое занятие
3.1	Силовые упражнения	14	1	13	
3.2	Упражнения на координацию	13	1	12	
3.3	Упражнения на гибкость	13	1	12	
4	Теоретическая подготовка	6	4	2	Опрос, собеседование, зачетное занятие
5	Тактическая подготовка	6	3	3	Зачетное занятие
6	Психологическая подготовка	6	4	2	Собеседование, наблюдение
7	Другие виды спорта и игры	10	1	9	Открытое занятие
7.1	Футбол	5	0,5	4,5	
7.2	Эстафеты	5	0,5	4,5	

8	Специализация по избранному виду спорта	38	3	35	Зачетное занятие
8.1	Стойки	9	1	8	
8.2	Передвижения	9	1	8	
8.3	Удары руками	10	0,5	9,5	
8.4	Удары ногами	10	0,5	9,5	
9	Контрольные испытания	6	1	5	Зачетное занятие
10	Культурно-досуговая деятельность	10	2	8	Собеседования, итоговые занятия
10.1	Поведение на улице	5	1	4	
10.2	Уважение	5	1	4	
	ИТОГО:	144	25	119	

Содержание учебного плана (младшая группа)

Раздел 1. Введение в образовательную программу

Теория: Техника безопасности на тренировках, требования к форме одежды занимающихся. Правила поведения в спортивном зале. Показ спортивного зала, тренировочного оборудования. История каратэ, основные понятия и термины. Правила додзё-кун. Основатель каратэ Гитин Фунакоши. Рэй.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Развивающие физические упражнения

Теория: что такое сила основных мышечных групп, как развивать мышцы и как снизить риск получения травм

Практика: разогревающие упражнения на основные группы мышц.

Тема 2.2. Растяжка

Теория: Опорно-мышечная система человека. Для чего нужны разнообразные растяжки (повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов).

Практика: упражнения на растяжку.

Тема 2.3. Ловкость

Теория: что такое двигательные задачи. Способы решения двигательных задач.

Практика: упражнения для развития ловкости.

Тема 2.4. Сила

Теория: Подбор и изучение упражнений. Построение очередности упражнений на разные группы мышц. Основное условие – работа симметричных мышц в равной мере.

Практика: упражнения для развития силы.

Тема 2.5. Выносливость

Теория: Выносливость - способность организма человека выполнять определенную работу довольно длительное время без снижения ее эффективности. Подбор упражнений, составление программ.

Практика: упражнения для развития выносливости.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Силовые упражнения

Теория: понятие силы, какие различают силовые способности, значение силовых способностей в спорте и в жизни.

Практика: отжимания от пола, приседания, упражнения на мышцы брюшного пресса (сгибание корпуса, поднятие ног из положения лёжа, из вися на гимнастической стенке), «лодочка» из положения лёжа на животе.

Тема 3.2. Упражнения на координацию

Теория: понятие координации, значение координации в спорте и в жизни.

Практика: удержание ноги до потери равновесия без опоры (в сторону, назад), подвижные игры, перекаты в сторону из положения лёжа, руки вверх (вниз).

Тема 3.3. Упражнения на гибкость

Теория: понятие статическая (динамическая) гибкость, значение гибкости в спорте и в жизни, техника безопасности при развитии гибкости.

Практика: наклоны из седа ноги вперёд (ноги врозь), наклоны с опорой о гимнастическую скамейку (гимнастическую стенку), шпагаты.

Раздел 4. Теоретическая подготовка

Теория: Соревновательные правила по каратэ WKF. Изучение системы начисления баллов, изучение системы штрафных очков. Правила соревнований в бою по пунктам.

Практика: Просмотр видео материалов, собеседование по изученному материалу.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника.

Практика: Просмотр и обсуждение спортивных поединков с применением разной тактики против разных противников.

Раздел 6. Психологическая подготовка

Теория: Психологическая подготовка спортсмена. Рекомендации к выполнению концентрационных упражнений. Практическая значимость умения сконцентрироваться на цели.

Практика: Концентрация на счете, концентрация на слове, концентрация на предмете. Скоростные поединки для проявления силы воли и достижение цели в ситуации возможного проигрыша.

Раздел 7. Другие виды спорта и игры

Тема 7.1. Футбол

Теория: правила футбола, понятие команда, командный дух.

Практика: две команды играют в футбол.

Тема 7.2. Эстафеты

Теория: правила эстафет, понятие команда, командный дух.

Практика: Две команды выполняют различные задания в форме эстафеты.

Раздел 8. Специализация по избранному виду спорта

Тема 8.1. Стойки.

Теория: названия и техника стоек. Передвижения в стойках. Классификация стоек. Практическая значимость изучения базовых стоек.

Практика: хэйко-дачи, мусуби-дачи, хайчидза-дачи, зенкуцу-дачи, кибачи-дачи, боевая стойка - камае.

Тема 8.2. Передвижения.

Теория: классификация передвижений. Техника передвижений. Практическая значимость передвижений в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

Практика: камае (в движении), выпад вперёд (назад), взаимодействия в парах.

Тема 8.3. Удары руками.

Теория: классификация ударов руками. Техника ударов руками. Практическая значимость ударов руками в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

Практика: прямой удар дальней рукой – гьяку-цуки, прямой удар передней рукой – кизами-цуки, прямой удар дальней рукой в движении вперёд – ой-цуки.

Тема 8.4. Удары ногами.

Теория: классификация ударов ногами. Техника ударов ногами. Практическая значимость ударов ногами в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

Практика: прямой удар ногой – мае-гери, обводящий удар ногой – мавашигери, удар ногой под разными углами и с разворота – уширо-мавашигери, удар ногой в разворота пяткой – уширо-гери, комбинированные удары.

Раздел 9. Контрольные испытания

Теория: правила, цели и задачи контрольных испытаний.

Практика: выполнение поперечного шпагата. Выполнение отжиманий. Демонстрация упражнений в соответствии с пройденным программным материалом. Спортивный поединок.

Раздел 10. Культурно-досуговая деятельность

Тема 10.1. Поведение на улице

Теория: правила поведения человека, занимающегося каратэ, на улице.

Практика: Примеры возможной ситуации для самообороны на улице.

Посещение соревнований, просмотр и обсуждение.

Тема 1.2. Уважение

Теория: Уважение старших – основной принцип каратэ.

Практика: Видео фрагменты. Примеры возможных ситуаций для проявления вежливости и уважения.

Учебный (тематический) план

Средняя группа

№	Перечень разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические (час.)	Практические (час.)	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
1.1	Техника безопасности, планы.	1	0,5	0,5	
1.2	Основы теории каратэ	1	0,5	0,5	
2	Общая физическая подготовка	20	1	19	Зачетное занятие
2.1	Развивающие физические упражнения	5	1	4	
2.2	Растяжка	5	-	5	
2.3	Ловкость	5	-	5	
2.4	Сила	5	-	5	
3	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Открытое занятие
3.1	Силовые упражнения	13	1	12	
3.2	Упражнения на координацию	14	2	12	
3.3	Упражнения на гибкость	13	1	12	
4	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос, собеседование,
4.1	Правила соревнований	3	3	-	
4.2	Правила соревнований в бою	3	3	-	
5	Тактическая	6	4	2	Зачетное

	подготовка				занятие
6	Психологическая подготовка	6	3	1	Собеседование
6.1	Концентрация внимания	3	1,5	2,5	
6.2	Психология спортсмена	3	1,5	2,5	
7	Другие виды спорта и игры	10	2	8	Открытое занятие
7.1	Футбол	5	1	4	
7.2	Эстафеты	5	1	4	
8	Специализация по избранному виду спорта	38	4	36	Зачетное занятие
8.1	Стойки	9	1	8	
8.2	Передвижения. Ката	9	1	8	
8.3	Удары руками	10	1	8	
8.4	Удары ногами	10	1	8	
9	Контрольные испытания	6	1	5	Зачетное занятие
9.1	Шпагат	1		1	
9.2	Отжимания	1		1	
9.3	Сдача на пояс	2	1	1	
9.4	Соревнования	2		2	
10	Культурно-досуговая деятельность	10	1	9	Собеседования
10.1	Экскурсии на соревнования по боевым искусствам различного уровня, в музей боевых искусств	7	1	6	
10.2	Участие в игре «ПРОФИтролль»	3	-	3	
	ИТОГО:	144	27	117	

Содержание учебного плана

Средняя группа

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Техника безопасности, планы

Теория: Техника безопасности, знакомство с планами на учебный год.

Практика: Показ новых документов, правил по каратэ, правил по технике безопасности.

Тема 1.2. Основы теории каратэ

Теория: история каратэ, основные термины, правила соревнований.

Практика: обсуждение материала.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Развивающие физические упражнения

Теория: Для чего нужны физические упражнения? Развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм

Практика: разогревающие упражнения.

Тема 2.2. Растяжка

Теория: Значение растяжки: разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов.

Практика: упражнения на растяжку.

Тема 2.3. Ловкость

Теория: что такое двигательные задачи и как их решать.

Практика: упражнения для развития ловкости, упражнения со снарядами, игры на развитие ловкости.

Тема 2.4. Сила

Теория: Подбор и изучение упражнений. Построение очередности упражнений на разные группы мышц. Основное условие – работа симметричных мышц в равной мере.

Практика: упражнения для развития силы, упражнения со снарядами, увеличение количества повторений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Силовые упражнения

Теория: понятие силы, какие различают силовые способности, значение силовых способностей в спорте и в жизни.

Практика: отжимания от пола, приседания, упражнения на мышцы брюшного пресса (сгибание корпуса, поднятие ног из положения лёжа, из вися на гимнастической стенке), статическое удержание ноги с опорой о гимнастическую стенку, «лодочка» из положения лёжа на животе.

Тема 3.2. Упражнения на координацию

Теория: понятие координации, значение координации в спорте и в жизни.

Практика: удержание ноги до потери равновесия без опоры (в сторону, назад), подвижные игры, стойка на руках, перебаты в сторону из положения лёжа руки вверх (вниз), комбинированные эстафеты.

Тема 3.3. Упражнения на гибкость

Теория: понятие статическая (динамическая) гибкость, значение гибкости в спорте и в жизни, техника безопасности при развитии гибкости.

Практика: наклоны из седа ноги вперёд (ноги врозь), сед на пятки (между пятках), наклоны с опорой о гимнастическую скамейку (гимнастическую стенку), шпагаты.

Раздел 4. Теоретическая подготовка

Тема 4.1. Правила соревнований

Теория: Соревновательные правила по каратэ WKF.

Тема 4.2. Правила соревнований в бою

Теория: новые правила боя, знакомство

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Теория: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника.

Практика: Тактические приёмы при ситуации проигрыша и выигрыша.

Раздел 6. Психологическая подготовка

Тема 6.1. Концентрация внимания

Теория: рекомендации к выполнению концентрационных упражнений.

Практическая значимость умения сконцентрироваться на цели.

Практика: концентрация на счете, концентрация на слове, концентрация на предмете. Умение слушать при постороннем шуме.

Тема 6.2. Психология спортсмена

Теория: Психологическая подготовка спортсмена: воспитание настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика: Скоростные поединки для проявления силы воли и достижение цели в ситуации возможного проигрыша. Умение проигрывать. Отработка силы воли.

Раздел 7. Другие виды спорта и подвижные игры

Тема 7.1. Футбол

Теория: правила футбола, понятие команда, командный дух.

Практика: две команды играют в футбол.

Тема 7.2. Эстафеты

Теория: правила эстафет, понятие команда, командный дух.

Практика: Две команды выполняют различные задания в форме эстафеты.

Раздел 8. Специализация по избранному виду спорта

Тема 8.1. Стойки

Теория: названия и техника стоек. Передвижения в стойках.

Классификация стоек. Практическая значимость изучения базовых стоек.

Практика: хэйко-дачи, мусуби-дачи, хайчидза-дачи, зенкуцу-дачи, кибачи-дачи, боевая стойка - камае. Кокуцу-дачи, коса-дачи.

Тема 8.2. Передвижения. Ката

Теория: классификация передвижений. Техника передвижений.

Практическая значимость передвижений в поединке на соревнованиях и в поединке на улице. Бункай.

Практика: камае (в движении), выпад вперед (назад), взаимодействия в парах. Хейян-Шодан, Хейян-Нидан.

Тема 8.3. Удары руками

Теория: классификация ударов руками. Техника ударов руками.

Практическая значимость ударов руками в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

Практика: прямой удар дальней рукой – гьяку-цуки, прямой удар передней рукой – кизами-цуки, прямой удар дальней рукой в движении вперед – ой-цуки.

Тема 8.4. Удары ногами

Теория: классификация ударов ногами. Техника ударов ногами.

Практическая значимость ударов ногами в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

Практика: прямой удар ногой – мае-гери, обводящий удар ногой – маваши-гери, удар ногой под разными углами и с разворота – уширо-маваши-гери, удар ногой вразворота пяткой – уширо-гери, комбинированные удары.

Раздел 9. Контрольные испытания

Тема 9.1. Шпагат.

Практика: выполнение поперечного шпагата.

Тема 9.2. Отжимания

Практика: умение выполнить максимальное количество повторений отжиманий.

Тема 9.3. Сдача на пояс

Теория: правила поведения на экзамене и требования к экзаменуемым.
Критерии оценки. Основные термины.

Практика: демонстрация упражнений в соответствии с пройденным программным материалом.

Тема 9.4. Соревнования

Практика: спортивный поединок.

Раздел 10. Культурно-досуговая деятельность.

Тема 10.1. Экскурсии на соревнования по боевым искусствам различного уровня, в музей боевых искусств.

Теория: Инструктаж по правилам поведения на улице и в общественных местах.

Практика: Просмотр соревнований и совместный анализ.

Тема 10.2. Участие в игре «ПРОФИтроль».

Практика: Игровая программа по профориентации «ПРОФИтроль» для обучающихся ДДиЮ.

Учебный (тематический) план

Старшая группа

№	Перечень разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические (час.)	Практические (час.)	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Общая физическая подготовка	15	1	14	Зачетное занятие
2.1	Развивающие физические упражнения	3	0,5	2,5	
2.2	Растяжка	3	0,5	2,5	
2.3	Ловкость	3		3	
2.4	Сила	3		3	
2.5	Выносливость	3		3	
3	Специальная физическая подготовка	36	4	32	Открытое занятие
3.1	Силовые упражнения	4	1	3	
3.2	Упражнения на координацию	4	1	3	
3.3	Упражнения на гибкость	4	1	3	
3.4	Специальные беговые упражнения	4	1	3	
4	Теоретическая подготовка	6	5	1	Опрос, собеседование
5	Тактическая подготовка	6	4	2	Зачетное занятие
6	Психологическая подготовка	6	2	4	Собеседование, наблюдение
6.1	Концентрация внимания				
6.2	Психология спортсмена				
7	Другие виды спорта и игры	10	1	9	Открытое занятие
7.1	Футбол	5	0,5	3,5	
7.2	Эстафеты	5	0,5	3,5	
5	Специализация по избранному виду спорта	36	3	33	Зачетное занятие
8.1	Стойки	6	0,5	5,5	
8.2	Передвижения	6	0,5	5,5	
8.3	Удары руками	6	0,5	5,5	
8.4	Удары ногами	6	0,5	5,5	
8.5	Ката	6	0,5	5,5	

8.6	Кумитэ	6	0,5	5,5	
9	Контрольные испытания	8	1	5	Зачетное занятие
9.1	Шпагат	1	-	1	
9.2	Отжимания	1	-	1	
9.3	Экзамен на пояс	3	1	2	
9.4	Соревнования	3	-	3	
10	Культурно-досуговая деятельность	6	1	5	Собеседования, итоговые занятия
10.1	Поведение на улице	3	0,5	2,5	
10.2	Уважение	3	0,5	2,5	
11	Проектная деятельность	13	1	3	Защита проекта
11.1	Тема проекта «Современное каратэ, развитие и известные мастера».	1	1	-	
11.2	Создание исследовательских проектов об истории каратэ	12	1	11	
	ИТОГО:	144	35	109	

Содержание учебного плана

Старшая группа

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Техника безопасности, планы

Теория: Техника безопасности, знакомство с планами на учебный год.

История каратэ, основные термины, правила соревнований.

Практика: обсуждение новых документов, правил по каратэ, правил по технике безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Развивающие физические упражнения

Теория: Для чего нужны физические упражнения? Развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Практика: разогревающие упражнения, упражнения на все группы мышц.

Тема 2.2. Растяжка

Теория: Значение растяжки. Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов.

Практика: упражнения на растяжку, шпагаты, растяжка в парах, растяжка на гимнастической стенке

Тема 2.3. Ловкость

Практика: упражнения для развития ловкости, упражнения с мячами и скакалками, подвижные игры.

Тема 2.4. Сила

Практика: упражнения для развития силы, упражнения со снарядами, упражнения с отягощением, увеличение количества повторений.

Тема 5. Выносливость

Практика: упражнения для развития выносливости, скоростно-силовые упражнения, кроссы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Силовые упражнения

Теория: понятие силы, какие различают силовые способности, значение силовых способностей в спорте и в жизни.

Практика: отжимания от пола, приседания со штангой, выпрыгивания из приседа, упражнения на мышцы брюшного пресса (сгибание корпуса, поднимание ног из положения лёжа, из вися на гимнастической стенке), статическое удержание ноги с опорой о гимнастическую стенку, «лодочка» из положения лёжа на животе.

Тема 3.2. Упражнения на координацию

Теория: понятие координации, значение координации в спорте и в жизни.

Практика: удержание ноги до потери равновесия без опоры (в сторону, назад), подвижные игры, приседания на одной ноге, кувырки, стойка на руках, перекувылки в сторону из положения лёжа руки вверх (вниз), комбинированные эстафеты.

Тема 3.3. Упражнения на гибкость

Теория: понятие статическая (динамическая) гибкость, значение гибкости в спорте и в жизни, техника безопасности при развитии гибкости.

Практика: наклоны из седа ноги вперёд (ноги врозь), сед на пятки (между пяток), наклоны с опорой о гимнастическую скамейку (гимнастическую стенку), шпагаты.

Тема 3.4. Специальные беговые упражнения

Теория: правильность исполнения, изучение работы мышц.

Практика: упражнения на взрывную скорость, выпрыгивания, ускорения, координационные скоростные упражнения, прыжки через препятствия, бег с изменением направления.

Раздел 4. Теоретическая подготовка

Теория: Соревновательные правила по каратэ WKF. Правила соревнований в бою. Секретарь соревнований. Ведение протоколов.

Практика: Собеседование

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника.

Практика: Тактические приёмы при ситуации проигрыша и выигрыша, обменные движения, выдергивания, оттяжка.

Раздел 6. Психологическая подготовка

Тема 6.1. Концентрация внимания.

Теория: рекомендации к выполнению концентрационных упражнений.

Практическая значимость умения сконцентрироваться на цели.

Практика: концентрация на счете, концентрация на слове, концентрация на предмете. Умение слушать при постороннем шуме.

Тема 6.2. Психология спортсмена.

Теория: Психологическая подготовка спортсмена. Воспитание настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика: Настрой на поединок. Скоростные поединки для проявления силы воли и достижение цели в ситуации возможного проигрыша. Умение проигрывать. Отработка силы воли.

Раздел 7. Другие виды спорта и игры

Тема 7.1. Футбол

Теория: правила футбола, понятие команда, командный дух..

Практика: две команды играют в футбол.

Тема 7.2. Эстафеты

Теория: правила эстафет, понятие команда, командный дух.

Практика: Две команды выполняют различные задания в форме эстафеты.

Раздел 8. Специализация по избранному виду спорта

Тема 8.1. Стойки

Теория: названия и техника стоек. Передвижения в стойках.

Классификация стоек. Практическая значимость изучения базовых стоек.

Практика: хэйко-дачи, мусуби-дачи, хайчидза-дачи, зенкуцу-дачи, кибачи-дачи, боевая стойка - камае. Кокуцу-дачи, коса-дачи.

Тема 8.2. Передвижения

Теория: классификация передвижений. Техника передвижений.

Практическая значимость передвижений в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

Практика: камае (в движении), выпад вперед (назад), взаимодействия в парах.

Тема 8.3. Удары руками

Теория: классификация ударов руками. Техника ударов руками.

Практическая значимость ударов руками в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

Практика: прямой удар дальней рукой – гьяку-цуки, прямой удар передней рукой – кизами-цуки, прямой удар дальней рукой в движении вперёд – ой-цуки.

Тема 8.4. Удары ногами

Теория: классификация ударов ногами. Техника ударов ногами.

Практическая значимость ударов ногами в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

Практика: прямой удар ногой – мае-гери, обводящий удар ногой – маваши-гери, удар ногой под разными углами и с разворота – уширо-маваши-гери, удар ногой вразворота пяткой – уширо-гери, комбинированные удары.

Тема 8.5. Ката

Теория: бункай.

Практика: Хейян-Шодан, Хейян-Нидан.

Тема 8.6. Кумитэ

Теория: классификация ударов

Практика: Спарринги, отработка в парах. Соревнования.

Раздел 9. Контрольные испытания

Тема 9.1. Шпагат

Практика: умение выполнить поперечный шпагат.

Тема 9.2. Отжимания

Практика: умение выполнить максимальное количество повторений отжиманий.

Тема 9.3. Экзамен на пояс

Теория: правила поведения на экзамене и требования к экзаменуемым.
Критерии оценки. Основные термины.

Практика: демонстрация упражнений в соответствии с пройденным программным материалом.

Тема 9.4. Соревнования

Практика: спортивный поединок.

Раздел 10. Культурно-досуговая деятельность

Тема 10.1. Поведение на улице

Теория: Правила поведения человека, занимающегося каратэ, на улице.

Практика: Пример возможной ситуации для самообороны на улице.

Тема 10.2. Уважение.

Теория: Уважение старших – основной принцип каратэ.

Практика: Пример возможных ситуаций для проявления вежливости и уважения.

Раздел 11. Проектная деятельность.

Тема 11.1. Тема проекта «Современное каратэ, развитие и известные мастера».

Теория: правила и методы создания самостоятельных исследовательских проектов о современном каратэ.

Тема 11.2. Создание исследовательских проектов об истории каратэ.

Практика: разработка и защита проектов.

1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные результаты:

- сформирована потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни
- проявляются качества социально активной, ответственной личности.
- присутствуют навыки культурного поведения в социуме и соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- развита эмоционально-волевая сфера обучающихся в соответствии с возрастом.

Метапредметные результаты:

- присутствует мотивация личности к познанию, саморазвитию и самосовершенствованию;
- сформированы основные коммуникативные навыки;
- развиты в соответствии с возрастом основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость.
- проявляется умения применять нестандартные решения;
- развиты в соответствии с возрастом навыки самодисциплины, самооценки.

Предметные результаты:

- сформированы навыки выполнения общефизических, специальных физических и соревновательных упражнений;
- сформированы специальные знания, умения и навыки в области каратэ;
- владеет основными приемами и техниками каратэ, базовыми тактическими навыками;
- способен к анализу результатов, как своей деятельности, так и деятельности других обучающихся.

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся зачеты по общей физической подготовке:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);

Результаты зачетных показателей фиксируются в Индивидуальных картах развития и достижений обучающихся. **Универсально значимые личностные компетенции** оцениваются с помощью диагностической карты. (Приложения)

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Начало занятий	15 сентября
6	Выходные дни	31.12 – 09.01
7	Каникулы	<i>Образовательная деятельность в ДДиЮ осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул</i>
8	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Реализация программы предполагает работу в просторном помещении объемом не менее 50 кв. м, на полу – специальное покрытие – татами. Спортивный инвентарь: мячи теннисные - 15, мячи футбольные - 3, скакалки -15, координационная лестница -1. Для индивидуального пользования родители обучающихся приобретают: кимоно, защиту на пах и ноги, перчатки.

Используются воспроизводящая техника, электронные носители с видео-записями для сопровождения занятий. Наглядные пособия: плакаты, фотографии.

Комплект видео занятий и видео фрагментов боёв профессионалов.

Комплект видео для электронного обучения и онлайн-занятий каратэ для детей:

- 1.PiggyRide. Онлайн занятия каратэ для детей
- 2.Udemy Online. Уроки каратэ для детей
- 3.Семейные онлайн-уроки каратэ по боевым искусствам.
- 4.Черный пояс для детей, онлайн-занятия каратэ для детей
- 5.Онлайн-уроки каратэ Wood's Premier по боевым искусствам для детей
- 6.Детская Академия Боевых Искусств Онлайн. Занятия Каратэ для Детей
- 7.Онлайн-занятия каратэ для детей в Премьер-школе боевых искусств Уэмбли
8. Уроки каратэ онлайн. Уроки каратэ для детей
9. Академия боевых искусств Стаффорда. Онлайн-занятия каратэ для детей

Кадровое обеспечение:

Занятие проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и специальную подготовку по каратэ, а также хорошую физическую подготовку. Учебный план предполагает приглашение спортсменов и тренеров для проведения мастер-классов, семинаров и совместных тренировок. Для изучения раздела «Психологическая подготовка», проведения психологических тренингов предусмотрено привлечение педагога-психолога ДДиЮ.

Методическое обеспечение:

Используются следующие методические материалы: «Методические рекомендации по каратэ» С.А. Литвинова, Москва., МГФСО, 2013 г., «Методика начальной спортивной подготовки по виду спорта «каратэ». Методическое пособие. Москва, 2017 год; «Теория и методика физической культуры: каратэ» Ю.Ф. Курамшин, Смоленск, 2019.

Педагогические технологии, элементы которых используются при организации учебно-воспитательного процесса в секции каратэ:

Технология личностно-ориентированного обучения – является базовой для всей программы. Организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка с учётом особенностей его индивидуального развития. Отношение к воспитаннику как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса.

Технология коллективного творческого дела рассматривается как эффективный способ формирования детского коллектива.

Технология «создания ситуации успеха» – моделирование определенной ситуации, в ходе которой дается возможность достичь значительных результатов как для отдельного ученика, так и для всего коллектива; формирование стойкости в борьбе с трудностями.

Проектная технология – для развития логического проектного мышления и дополнительного изучения отдельных вопросов теории и истории каратэ. активно применяется при работе с детьми старшего возраста.

Игровая технология – используется преимущественно в первой младшей группе. Объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных дидактических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков.

Информационные технологии – применяются для визуального отслеживания качества технического мастерства обучающихся, иллюстрирования теоретического материала, визуального показа образцов технического, спортивного мастерства (видео материалы соревнований высокого уровня,

мероприятий, связанных с воспитательной работой, изучением опыта родственных организаций).

Дистанционные технологии и электронное обучение – в период карантина программа может быть реализована с применением дистанционных технологий, включающих в себя онлайн занятия, видео занятия, самостоятельная подготовка детей, при помощи видео платформы «Сферум», мобильного сервиса «What's Up»

Информационное обеспечение:

Наличие персонального сайта педагога.

Видео-нарезки с упражнениями, боями.

Видеоматериалы и фотоматериалы - учебно-методический комплекс программы.

Карате в мире единоборств <https://superkarate.ru/>

Федерация Каратэ России <http://iko-fkr.ru/>

Воспитательная часть программы реализуется следующим образом:

1. Беседы о требованиях, предъявляемых к обучающимся секции каратэ (техника безопасности, правила поведения в зале, транспорте, общественных мероприятиях, требования к обучающему процессу).
2. Тематические беседы о традициях каратэ.
3. Посещение родителями открытых занятий и соревнований.
4. Индивидуальные консультации с детьми и родителями.
5. Родительские собрания.
6. Совместные мероприятия детей и родителей, посещения соревнований,

2.3. Формы аттестации и контроля

- контрольные зачетные занятия по сдаче нормативов (Приложение);
- соревнования;
- показательные выступления, открытые занятия;
- аттестация на пояса-разряды кю

Оценочные материалы – Диагностические карты (Приложение)

Список литературы

Психолого-педагогическая литература

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 317 с.
2. Борытко, Н.М. Педагогика / Н.М. Борытко. - М.: Academia, 2017. - 352 с.
3. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования - В.П. Голованов. - М.: Юрайт, 2018.- 282 с.
4. Корчак, Я. Несерьезная педагогика / Я.Корчак. - М.: Самокат, 2019. - 256 с.
5. Лоренц, Д.В. Креативная педагогика: Учебно-методическое пособие / Д.В. Лоренц. - М.: Инфра-М, 2018. - 252 с.
6. Патрушева И. В. Психология и педагогика игры / И.В. Патрушева. - М.: Юрайт, 2019. - 130 с.
7. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей / ред. Байбородова Л. В. - М.: Юрайт, 2019. 364 с.
8. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Рн/Д: Феникс, 2019. - 687 с.
9. Суртаева, Н. Н. Педагогика. Педагогические технологии / Н.Н. Суртаева.- М.: Юрайт, 2019. - 250 с.
10. Хуторской, А.В. Педагогика / А.В. Хуторской. - СПб.: Питер, 2019. - 312 с.

Специальная литература:

1. Барвихин, Т.И. Современное каратэ/ Т.И. Барвихин.- М.: Планета спорта, 2018. 124 с.
2. Варгин, С.Е. Каратэ. Ката./ С.Е.Варгин. - М.: - Юрайт. 2019.-137 с.
3. Жаков, И.И. Педагогика и методика в современной физкультуре / И.И. Жаков. - СПб.: Планета, 2018. - 202 с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта РФ: www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ: [http:// Минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/)
3. Федеральное всестилевое каратэ: <http://askarate.ru>

Список литературы для родителей и обучающихся

- 1.Блахин, Г.Н., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила /Г.Н. Блахин.- СПб.: Бояныч, 2017, - 123 с.
2. Литвинов, Е.Р. Весёлая физкультура / Е.Р. Литвинов – М.: Просвещение, 2019. – 186с.
- 3.Литвинов, Е.Р. Ура! Физкультура! / Е.Р. Литвинов – М.: Просвещение, 2017. – 132с.
4. Коренев, О.Я. Каратэ-До / О.Я. Коренев - М.:АСТ, 2019. - 256 с.
5. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела /Д.Литтл - Ростов-на-Дону, Феникс, 2017, - 384 с.

Контрольные нормативы секции «Каратэ WKF»

МАУ ДО - Дом Детства и юношества (Общая физическая подготовка)

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): младшая группа.

отлично	хорошо	удовлетворительно
4-5	2-3	1

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): средняя группа.

отлично	хорошо	удовлетворительно
6	4-5	1-2

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): старшая группа.

отлично	хорошо	удовлетворительно
6-7	4-5	2-3

Прыжки в длину с места (см.), земля. Младшая группа.

отлично	хорошо	удовлетворительно
1.70	1.65	1.60

Прыжки в длину с места (см.), земля. Средняя группа.

отлично	хорошо	удовлетворительно
1.75	1.70	1.65

Прыжки в длину с места (см.), земля. Старшая группа.

отлично	хорошо	удовлетворительно
---------	--------	-------------------

1.80	1.75	1.70
------	------	------

Челночный бег 6X9 м (сек.) Младшая группа.

отлично	хорошо	удовлетворительно
21	23	25

Челночный бег 6X9 м (сек.) Средняя группа.

отлично	хорошо	удовлетворительно
20	21	23

Челночный бег 6X9 м (сек.) Старшая группа.

отлично	хорошо	удовлетворительно
19	20	22

Отжимания от пола (кол-во раз): младшая группа.

отлично	хорошо	удовлетворительно
25	20	10

Отжимания от пола (кол-во раз): средняя группа

отлично	хорошо	удовлетворительно
30	35	20

Отжимания от пола (кол-во раз): старшая группа

отлично	хорошо	удовлетворительно
35	30	25

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): младшая группа

отлично	хорошо	удовлетворительно
30	20	10

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): средняя группа

отлично	хорошо	удовлетворительно
40	30	20

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): старшая группа

отлично	хорошо	удовлетворительно
50	40	30

**Карта диагностики уровня развития универсальных профессионально значимых качеств обучающихся
в МАУ ДО - Дом детства и юношества**

детский коллектив _____ педагог _____

группа _____ год обучения, 20__ – 20__ учебный год, дата заполнения: _____

Ф.И. обучающегося	Коммуникативные навыки	Навык проектной деятельности. Презентации результатов труда	Умение работать в команде	Навыки общефизической культуры. Потребность в ЗОЖ	Личная организованность, дисциплина	Ответственность	Самоконтроль результатов личной деятельности	Сила воли, выносливость	Средний балл

Оценочная шкала: **1 балл** – исходный уровень (качество выражено крайне слабо); **2 балла** – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю); **3 балла** – оптимальный уровень (качество присутствует); **4 балла** – продвинутый уровень (качество развито)

Сводный результат освоения предметных компетенций

_____ группа

_____ год обучения _____

ФИ обучающегося	Критерии										ср.балл		Уровень освоения ДОП (%)
	Кихон		Кумитэ		Ката		ОФП		Теория		начало обучения по ДОП	окончание обучения по ДОП	
	начало обучения по ДОП	окончание обучения по ДОП	начало обучения по ДОП	окончание обучения по ДОП	начало обучения по ДОП	окончание обучения по ДОП	начало обучения по ДОП	окончание обучения по ДОП	начало обучения по ДОП	окончание обучения по ДОП			
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
средний балл	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

В - Высокий уровень (качество ярко проявляется) - 8-10 баллов

С - Средний уровень (качество частично проявляются) - 4-7 баллов

Н - Низкий уровень (качество слабо проявляется) - 0-3 балла

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968226

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 15.10.2025 по 15.10.2026