

Департамент образования
Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования



Дом
Детства и
Юношества

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
Методическим советом

Протокол № 9 от 19.06.2024



УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора МАУ ДО –

Дом детства и юношества

Г.В.Серебренникова

Приказ № 38 от 21.06.2024

КАРАТЭ WKF - 1

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы: 72 часа

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Разработчик:
Сутормин Владлен
Игоревич,
педагог дополнительного
образования

г. Екатеринбург, 2024 год

Содержание

	с
1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации	15
Список литературы.....	16
Приложение.....	18

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

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. Многие дети, занимающиеся в секциях каратэ и уже имеющие основные практические навыки, имеют потребность в активных спаррингах и соревнованиях. Все это стало предпосылками для разработки программы «Каратэ WKF- 1» (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- 1» 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";

- 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, к соревновательной деятельности в избранном виде спорта очень высок, и они охотно идут на занятия по каратэ.

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 краткосрочной 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", ЦШК, М. 2006. **Отличительной особенностью** программы «Каратэ WKF - 1» является изменение объема до 24-х часов, а также относительное увеличение доли соревновательного блока.

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 на практике, в процессе соревнований).

Адресат программы - мальчики и девочки / юноши и девушки 7 – 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий каратэ.

Формируются разновозрастные группы с учетом физических и психологических особенностей обучающихся и уровня подготовки.

Возрастные психо-физиологические особенности. 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. Очень велик авторитет взрослого – педагога либо старшего товарища.

Средний школьный возраст (12 – 14 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб отличается большой подвижностью. Возрастные психологические особенности характеризуются стремлением самоутвердиться, проявлять «взрослость», завоевать авторитет у ровесников и младших товарищей.

Старший школьный возраст (15 – 17 лет) характеризуется продолжением процесса роста и развития организма. Этот процесс протекает относительно спокойно и равномерно. Завершается половое созревание юношей и девушек. В этом возрасте юноши и девушки уже вполне осознанно занимаются саморазвитием и самосовершенствованием, уверенно взаимодействуют с людьми разных возрастных групп и могут стать активными помощниками педагога и наставниками младших товарищей. Таким образом, рациональным представляется **комплектование разновозрастных групп**, где в полной мере реализуются нравственные принципы каратэ – уважение к старшим, забота о младших, совместные учебные практики. **Уровень сложности заданий корректируется педагогом** в зависимости от возраста и уровня подготовки обучающихся конкретной группы.

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 – 72 часа.

Срок освоения программы: полгода

Особенности организации образовательного процесса – традиционная модель, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания.

Перечень форм обучения: очная, в условиях временных ограничений – с использованием дистанционных технологий.

Перечень форм организации занятий: фронтальная групповая, а также в малых группах.

Перечень видов занятий: практическое занятие, беседа, открытое занятие, соревнования.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы открытые и зачетные занятия, показательные выступления перед родителями.

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 каратэ

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать навыки выполнения общефизических и специальных физических 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 соревновательной этики и дисциплины;
- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся.

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№	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	16	1	11	Зачетное занятие
3	Специальная физическая подготовка	14	1	11	Открытое занятие
4	Тактическая подготовка	14	1	11	Беседа
5	Специализация по избранному виду спорта	18	1	7	Зачетное занятие
6	Контрольные испытания и соревнования	8	1	7	Зачетное занятие
	ИТОГО:	72	7	65	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в образовательную программу

Теория: Техника безопасности на тренировках, требования к форме одежды занимающихся. Правила поведения в спортивном зале. Правила додзё-кун. Рэй.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Опорно-мышечная система человека. Что такое сила основных мышечных групп, как развивать мышцы и как снизить риск получения травм

Практика: разогревающие упражнения на основные группы мышц.

Упражнения на растяжку. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: значение силовых способностей, координации, статической (динамической) гибкости в спорте и в жизни.

Практика: отжимания от пола, приседания, упражнения на мышцы брюшного пресса. Удержание ноги до потери равновесия без опоры (в сторону, назад), подвижные игры, перекаты в сторону из положения лёжа, руки вверх (вниз). Наклоны из седа ноги вперёд (ноги врозь), наклоны с опорой о гимнастическую скамейку (гимнастическую стенку), шпагаты.

Раздел 4. 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 5. Специализация по избранному виду спорта

Теория: Классификация стоек, передвижений, ударов руками и ногами. Практическая значимость стоек, передвижений и ударов в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

Практика: хэйко-дачи, мусуби-дачи, хайчидза-дачи, зенкуцу-дачи, кибачи-дачи, боевая стойка - камае. Камае (в движении), выпад вперёд (назад), взаимодействия в парах. Прямой удар дальней рукой – гьяку-цуки, прямой удар передней рукой – кизами-цуки, прямой удар дальней рукой в движении вперёд – ой-цуки. Прямой удар ногой – мае-гери, обводящий удар ногой – маваши-гери, удар ногой под разными углами и с разворота – уширо-маваши-гери, удар ногой в разворота пяткой – уширо-гери, комбинированные удары.

Раздел 6. Контрольные испытания и соревнования

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

Практика: выполнение поперечного шпагата. Выполнение отжиманий. Демонстрация упражнений в соответствии с пройденным программным материалом. Спортивный поединок. Соревнования. Посещение соревнований, просмотр и обсуждение.

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 соревновательной 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	18
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	72
5	Начало занятий	сентябрь
6	Окончание занятий	январь

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 видеозаписями 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.

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, посещение 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

Нормативно-правовая литература представлена в Пояснительной записке

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/)

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.

Приложение

Контрольные нормативы секции «Каратэ WKF - 1»

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

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): 7 – 10 лет

отлично	хорошо	удовлетворительно
4-5	2-3	1

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): 11 – 14 лет

отлично	хорошо	удовлетворительно
6	4-5	1-2

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): 15 – 17 лет

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

Прыжки в длину с места (см.), земля. 7 – 10 лет

отлично	хорошо	удовлетворительно
1.70	1.65	1.60

Прыжки в длину с места (см.), земля. 11 – 14 лет

отлично	хорошо	удовлетворительно
1.75	1.70	1.65

Прыжки в длину с места (см.), земля. 15 – 17 лет

отлично	хорошо	удовлетворительно
1.80	1.75	1.70

Челночный бег 6X9 м (сек.) 7 – 10 лет

отлично	хорошо	удовлетворительно
21	23	25

Челночный бег 6X9 м (сек.) 11 – 14 лет

отлично	хорошо	удовлетворительно
20	21	23

Челночный бег 6X9 м (сек.) 15 – 17 лет

отлично	хорошо	удовлетворительно
19	20	22

Отжимания от пола (кол-во раз): 7 – 10 лет

отлично	хорошо	удовлетворительно
25	20	10

Отжимания от пола (кол-во раз): 11 – 14 лет

отлично	хорошо	удовлетворительно
30	35	20

Отжимания от пола (кол-во раз): 15 – 17 лет

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

35	30	25
----	----	----

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): 7 – 10 лет

отлично	хорошо	удовлетворительно
30	20	10

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): 11- 14 лет

отлично	хорошо	удовлетворительно
40	30	20

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): 15 – 17 лет

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 _____

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 203213900564843355954824568531281433305066908473

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025