

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБУАНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
ИМЕНИ М.В.КАНИЩЕВА Г. НОВОКУБУАНСКА**

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО СШ «Олимп»
им. М.В.Канищева г.Новокубанска
«29» августа 2025 г.
Протокол № 2

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ «Олимп»
им. М.В.Канищева г.Новокубанска
_____ Т.В.Коневцова
«29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КИОКУШИН»**

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Состав группы: от 15 до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ИД-номер программы в «Навигаторе»: _____

Автор-составитель:
Симонякин Виктор Сергеевич,
тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В.Канищева
г.Новокубанска

Г. Новокубанск, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Направленность программы
 - 1.2. Актуальность, новизна, целесообразность
 - 1.3. Цели и задачи программы
 - 1.4. Отличительные особенности программы
 - 1.5. Возраст обучающихся
 - 1.6. Сроки реализации программы
 - 1.7. Формы и режим занятий
 - 1.8. Ожидаемые результаты
 - 1.9. Формы подведения итогов реализации программы
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
 - 3.1. Теоретические знания
 - 3.2. Общая физическая подготовка
 - 3.3. Специальная физическая подготовка
 - 3.4. Техничко-тактическая подготовка
 - 3.5. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях
 - 3.6. Воспитательная работа
4. Методическое обеспечение
 - 4.1. Формы, методы, средства организации и проведения учебно-тренировочных занятий
 - 4.2. Материально-техническое оснащение программы
5. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по киокушин (далее – Программа) разработана в соответствии федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 Декабря 2012 года № 279 ФЗ и учитывает требования к дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта.

Программа устанавливает регламент учебно-тренировочной работы в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» имени М.В.Канищева г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Киокушинкай каратэ зародилось в XX веке в 1956г. Основатель стиля - легендарный мастер каратэ Масутацу Ояма (1921-1994) . Свой стиль он назвал КИОКУШИНКАЙ, что в переводе означает «союз искателей абсолютной истины».

Киокушин – это полноконтактное каратэ с системой боевой и психологической подготовки. Оно создано в противовес всем остальным видам традиционного и спортивного каратэ-до, демонстрируя истинную силу этого вида единоборств. Киокушин - элитное воинское искусство, соединившее в себе все самое лучшее из различных видов восточных единоборств: прыжковую технику и высокие удары ногами из тхэквондо, удары по ногам и техника ударов локтями и коленями из тайского бокса (муай-тай), удары руками из бокса, базовая техника ударов и техника ката из стилей годзюрю каратэ и шотокан каратэ-до, технику дыхания из индийской йоги, а духовные традиции у древних воинов Японии самураев. На сегодняшний день киокушин занимаются в 140 странах мира больше 30 миллионов человек, а международная федерация киокушин это одна из самых крупных организаций в мире. На занятиях по системе стиля киокушин каждый найдет для себя что-то свое: кому-то динамичный поединок, кому-то философия или дыхание, другим возможность состоять в сильной и крепкой организации, а кто-то просто захочет стать сильнее и научиться постоять за себя в сложной бытовой ситуации.

Соревнования по киокушин проводятся по спортивным дисциплинам, которые делятся на 3 группы: поединки (кумитэ), демонстрация техники (ката) и тамэсивари (разбивание предметов). Согласно правилам вида спорта киокушин в соревнованиях имеют право участвовать мальчики и девочки начиная с 8 лет, но только в дисциплине ката. С 10 лет разрешается участие в поединках (кумитэ). В киокушин соревнуются на специальной площадке татами размерами 12х12 метров. Для соревнований среди молодежи допускается размер татами 10х10 метров.

Занятия киокушин предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие киокушин оказывает на воспитание личности каратистов детско-юношеского возраста. Занимаясь киокушин, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

1.1.Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности позволяет вести работу в следующих областях:

- организация досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к возможному дальнейшему обучению по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- отбор одаренных детей.

1.2.Актуальность, новизна, целесообразность

Спортивные поединки по киокушин последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий во Всероссийский реестр видов спорта, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. Занятия киокушин способствуют не только физическому развитию, но и позволяют решить проблемы зажатости, гипервозбудимости, неуверенности в собственных силах.

Новизна Программы состоит в изменении к подходу в преподавании программного материала, по сравнению с традиционными формами и методами обучения, не отвергая их полностью, но дополняя традиционные модели обучения, учитывая современные условия жизни.

1.3.Цели и задачи программы

Цель Программы:

Формирование устойчивого интереса у обучающихся к здоровому образу жизни и регулярного практического применения полученных знаний, умений и навыков в жизни.

Задачи Программы:

Главная задача реализуемая Программой - укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, разносторонняя физическая подготовка и развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения элементами избранного вида спорта.

Задачи Программы:

Обучающие:

- овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков.
- овладение основами техники киокушин.

Развивающие:

- развитие специфических качеств и творческой активности.
- разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия, выносливости.

Воспитывающие:

- воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка
- воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

1.4.Отличительные особенности Программы

Особенности Программы заключены в принципиальном применении вида спорта киокушин, как основы для решения задач Программы. Получения теоретических и практических знаний и применения полученных знаний обучающимися для их физического развития, воспитания моральных и волевых качеств, благотворного влияния на духовно-эстетического стороны воспитания подростков.

1.5.Возраст обучающихся

В группы для обучения по Программе зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, не зависимо от пола и степени предварительной подготовки и уровня образования начиная с 6-ти летнего возраста.

Численный состав группы составляет от 15 до 30 обучающихся.

1.6.Сроки реализации Программы

Программа реализуется весь срок обучения до достижения обучающимися 18-ти летнего возраста. Минимальное количество учебных часов в году 258.

Уровень программы: углубленный.

1.7.Формы и режим занятий

Обучение по общеразвивающей Программе проводится в форме учебно-тренировочных занятий продолжительностью 2 академических часа 3 раза в неделю. Недельная нагрузка составляет 6 академических часов. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию в период не ранее 8-00 часов и не позднее 20-00 часов.

Вспомогательными формами обучения являются:

Самостоятельная работа по индивидуальным, групповым, индивидуально-групповым планам;

однодневные походы, экскурсии;

участие в физкультурных и спортивных мероприятиях;

посещение культурно-массовых, физкультурных и спортивных мероприятий.

Допускается осуществление образовательной деятельности по программе с использованием электронных форм обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с

применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии, без непосредственного контакта) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

1.8. Ожидаемые результаты

Ожидаемыми результатами освоения Программы являются:

- знания и навыки в области гигиены, режима дня, закаливания;
- физические упражнения и область их применения;
- история и развитие киокушин в России и в мире;
- развитие физических качеств;
- закрепление умений и навыков владения техникой киокушин;
- воспитание морально-волевых и духовно-нравственных качеств.

В качестве одного из способов определения результативности освоения Программы используются контрольные нормативы оценки качества физической подготовленности обучающихся.

Так же каждый обучающийся имеет возможность вести индивидуальное портфолио произвольной формы, в котором фиксирует свои достижения в процессе обучения.

1.9. Формы подведения итогов реализации Программы

Итогом реализации Программы может быть свободная форма персонального портфолио обучающегося, в котором отражаются его достижения как участника физкультурных и спортивных, оздоровительных и иных мероприятий за весь период обучения.

В качестве одного из показателей реализации Программы является проводимый прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, на основании результатов которых тренер-преподаватель проводит анализ тренировочного процесса с возможным внесением изменений. Сдача контрольных нормативов носит необязательный характер.

По итогам участия в различного рода мероприятиях тренер-преподаватель отмечает в справке произвольной формы результат участия обучающегося. Так же документально фиксируется активная работа обучающегося в самом процессе обучения и воспитательных мероприятиях.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Годовой учебно-тематический план Программы рассчитан исходя из не менее 43 учебных недель в году при 3-х разовых занятиях в неделю продолжительностью

не более 2 академических часов. Подробное описание разделов подготовки, процентное соотношение и минимальное количество часов по каждому разделу указаны в таблице 1.

Таблица 1. Примерный годовой учебно-тематический план Программы

№ П/П	Раздел программы	Процентное соотношение	Минимальное количество часов
1.	Теоретические знания	3- 5 %	8
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	45-52 %	120
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	25-30 %	65
4.	Технико-тактическая подготовка	18-20 %	48
5.	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану	
Всего часов:			258-268

В таблице 2 приведен примерный годовой календарно-тематический план в котором распределены часы по разделам программы в каждом месяце.

Таблица 2. Примерный календарно-тематический план

№ П/П	Раздел программы	Месяц												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Теоретические знания	1	1	1	1	1	1			1	1			8
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	7	9	11	13	13	9	8	8	13	13	12	14	130
3.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7			7	7	7	7	70
4.	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	2		5	5	5	5	52
5.	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану												
	Всего часов:	20	22	24	26	26	22	10	8	26	26	24	26	260

Объем самостоятельной работы не превышает 10-15 % общего объема часов годового учебно-тренировочного плана.

Использование самостоятельной работы продиктована необходимостью выполнения годового учебно-тренировочного плана Программы в случаях, когда его выполнение в очной форме групповых учебно-тренировочных занятий не представляется возможным по различным причинам (отсутствие тренера-

преподавателя по болезни, нахождению в командировке или отпуске без сохранения заработной платы и другим причинам).

В содержание самостоятельной работы может включаться учебный материал по теоретическим знаниям, общей физической подготовке, специальной физической подготовки.

Учебный материал самостоятельных занятий должен быть предельно понятен и доступен для его освоения учащимися в домашних условиях.

Важной частью самостоятельной работы является двусторонняя связь между тренером-преподавателем который составляет задание и родителями (законными представителями) обучающимися, которые осуществляют контроль за выполнением задания.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1.Теоретические знания

Обучение теоретическим знаниям проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связаны с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее!

Теоретическая подготовка:

- 1.Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного занятия.
- 2.История развития киокушин в России и в мире. Правила киокушин.
3. Правила поведения в спортзале.
4. Гигиенические основы занятий:
 - одежда и обувь для занятий;
 - влияние утренней гимнастики на организм занимающегося;
5. Питание и режим дня занимающихся;
6. Понятия и термины киокушин;
7. Значение киокушин для физического воспитания детей;
8. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
9. Психологическая подготовка;

10. Закаливание организма занимающихся и укрепление иммунитета;
11. Особенности развития организма занимающихся;
12. Оказание первой медицинской помощи;
13. Правила дорожного движения и поведения на дорогах;
14. Правила поведения на водоемах;
15. Правила поведения в лесопарковой зоне;
16. Правила поведения в зимний период;
17. Активный отдых. Режим дня.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические, легкоатлетические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

1. Комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) без предметов и с предметами. Способы передвижений.
2. Ходьба и бег в переменном темпе до 1,5 км. Кросс до 1.5 км. Бег в гору и с горы.
3. Беговые упражнения. Бег 20,30 м. Бег из различных исходных положений (и.п.). Челночный бег 3x5, 3x7 м. Бег змейкой, по кругу.
4. Прыжки вперед, назад в сторону, на возвышение (20-40 см), вниз, через препятствия, на и через гимнастическую скамью толчком одной и двумя ногами. Прыжки через скакалку на месте и в движении.
5. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, на руках, перевороты. Перекаты, кульбиты. Страховка и самостраховка (падения на спину, на живот, приземления с опорой на руки, с опорой на ноги)
6. Гимнастические упражнения: висы и упоры, лазанья по гимнастической скамье, гимнастической стенке, канату.
7. Упражнения в равновесии.
8. Эстафеты с элементами акробатики, легкой атлетики, с предметами.
9. Подвижные игры.
10. Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Доля СФП в учебном плане составляет не более 20 %, что достаточно для формирования и

развития специальных физических качеств для закрепления навыков техники киокушин.

К средствам СФП можно отнести такие упражнения как:

1. Специальные подготовительные упражнения с элементами техники киокушин.
2. Усложненные сочетания акробатических элементов, страховки и само страховки.
3. Упражнения для развития специальной силы и специальной выносливости.

Право выбора и применения таких упражнений остается за тренером-преподавателем, который следует четкому плану на каждую тренировку и необходимы для решения поставленных задач.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка решает задачи ознакомления с базовыми элементами техники киокушин и применения изученных элементов, исходя из складывающихся условий ведения борьбы.

К средствам обучения технике и тактике относятся следующие упражнения:

Стойки:

Ёи дачи — стойка ожидания

Фудо дачи — пятки на ширине плеч, носки развёрнуты

Дзенкутсу дачи — передняя нога согнута, задняя прямая

Учи хачи дачи — пятки на ширине плеч, носки повёрнуты внутрь

Мисуби дачи — пятки вместе, носки врозь

Кокутсу дачи — стойка с задней приклонённой ногой, передняя нога пяткой не касается пола

Некоаши дачи — стойка подобна кокутсу дачи, но расстояние между ногами значительно меньше

Санчин дачи — ноги на ширине плечь немного согнуты, одна нога на ступню впереди другой, носки обеих ног повёрнуты внутрь

Киба дачи — ноги шире плеч и согнуты в коленях на 90°

Тсури аши дачи — стойка на одной задней ноге

Моро аши дачи — ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперёд

Хейсоку дачи — ступни вместе

Какэ аши дачи — «скрученная» стойка с заступом ноги сзади или спереди;

Камаэтэ дачи (кумитэ дачи) — боевая стойка

Блоки:

Дзёдан укэ – верхний блок

Сото укэ – блок предплечьем снаружи внутрь

Учи укэ – блок предплечьем изнутри наружу

Гэдан барай – сбив вниз

Маэ-Маваси-Укэ (Маэ Маваси Укэ) – передний круговой блок.

Шуто-Маваси-Укэ (Сюто Маваси Укэ) – круговой блок в позиции Шуто.
Моротэ учи укэ — блок предплечьем изнутри наружу, усиленный второй рукой
Учи укэ гэдан барай – двойной блок предплечьями

Удары руками:

Сэйкэн цуки – удар кулаком вперед
Энкэй гяку цуки – удар со скручиванием после кругового блока
Татэ цуки – удар кулаком, расположенным вертикально
Агэ цуки – удар крюком снизу вверх в подбородок
Сита цуки – удар крюком снизу вперед по корпусу
Ороси цуки – удар крюком сверху вниз
Моротэ цуки – удар двумя руками вперед
Яма цуки – удар двумя руками на разных уровнях
Дзюн цуки – удар в сторону
Сётэй учи – удар «пяткой» ладони

Удары ногами:

Маэ гэри – прямой удар вперёд
Маэ какато гэри – прямой удар пяткой
Маэ кэагэ – маховый удар вперёд
Сото маваси кэагэ – маховый удар снаружи внутрь
Учи маваси кэагэ – маховый удар изнутри наружу
Ёко кэагэ – маховый удар в сторону
Ёко гэри – удар ребром стопы в сторону

3.5. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Допускается участие обучающихся по Программе в физкультурных и спортивных мероприятиях проводимых согласно календарному плану в форме внутришкольных мероприятий, оздоровительных мероприятий, Дней борьбы, Дней открытых дверей и других мероприятий.

3.6. Воспитательная работа

В процессе обучения тренер-преподаватель решает не только образовательные задачи но и задачи по воспитанию обучающихся. Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с физическими нагрузками, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков обучающихся, всего коллектива, оценка состояния коллективной дисциплины и др.

Воспитательная работа требует четкого планирования и проведения мероприятий согласно плану, который тренер-преподаватель составляет исходя из вышеперечисленных целей, задач и условий.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1.Формы, методы, средства организации и проведения учебно-тренировочных занятий

Занятия по Программе проводятся в форме учебно-тренировочного занятия. Учебно-тренировочное занятие имеет следующую структуру:

1. Вводная часть. Занимает от 15 до 20 % времени занятия. Вводная часть направлена на решение основной задачи занятия и обеспечивает вработывание систем организма и начинается с построения и ознакомления с содержанием занятия. В вводную часть включают общеразвивающие упражнения (ОРУ), строевые упражнения, беговые упражнения, специально-подготовительные упражнения, эстафеты и подвижные игры.

2. Основная часть. В основной части, которая занимает до 80 % времени при помощи средств общей и специальной физической подготовки, упражнений технико-тактической направленности решаются основные задачи занятия. В конце основной части используются подвижные или спортивные игры, игровые упражнения и эстафеты.

3. Плавным завершением занятия служит заключительная часть. Для снижения учебно-тренировочной нагрузки в ней применяются упражнения на расслабления, на внимание.

Занятие заканчивается построением, подведением итогов и домашним заданием.

В ходе занятий наибольшее значение имеет применение игровых и соревновательных методов обучения, подвижных игр, игровых и соревновательных упражнений. Для обеспечения физической и технической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятие более организованно и целенаправленно. Например, вслед за упражнениями на развитие быстроты применяют игровые упражнения, способствующие закреплению данного навыка.

Тренеру-преподавателю необходимо придерживаться основного принципа обучения «от простого – к сложному, от непонятного – к понятному». Свои мысли тренер-преподаватель должен излагать простым и понятным языком, избегая сложных научных терминов и формулировок.

Для формирования *личностных* компетенций тренер-преподаватель применяет такие методы, чтобы у обучающихся проявлялись нравственные черты характера и проходил процесс самоопределения. Постановка проблемы и поиск ее решения в ходе обучения позволяет развивать *познавательность (найти решение, применить логику)* и *коммуникативность (групповой поиск решения проблемы)*.

4.2. Материально-техническое оснащение Программы

Занятия по Программе проводятся в спортивном зале отвечающим нормам и требованиям СП 2.4.3648-20. Зал отапливается, проветривается и имеет достаточное освещение. Обучающиеся имеют возможность переодеться и подготовиться к занятиям в отдельных раздевалках для юношей и для девушек. Душевые и туалетные комнаты обеспечиваются холодным и горячим водоснабжением.

Пол спортивного зала застелен специальным борцовским ковром - татами, который соответствует требованиям спортивных единоборств. В спортивной школе имеется тренажерный зал, оснащенный многофункциональными тренажерами, для выполнения силовых упражнений на различные группы мышц.

Методический кабинет оснащен шкафами для хранения дидактических пособий и учебного материала, необходимого для обеспечения методического сопровождения Программы.

Тренер-преподаватель, работающий по программе имеет опыт в качестве спортсмена, прошедшего обучение по киокушин. Каждый тренер-преподаватель имеет специальное образование.

ЛИТЕРАТУРА:

Обязательная:

1. Н.М.Вовк. Каратэ. Учебно-методическое пособие. Москва. Союзрекламкультура.1991 г.
2. Каратэ для детей. Смоленск. ТсОО. 1994 г.
3. Д.Ч.Кук. Сила каратэ.1992 г.
- 4.Атлас упражнений ударной техники.

Дополнительная:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – Москва: Академия, 2013 г., 480 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 г., - 248 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 г., 444 с.
4. Кудрявцев А. Растяжка для всех видов спорта. – Москва: ЭКСМО, 2012 г., 288 с.
5. Макарова Г.А., Нефедов П.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. – Москва: Советский спорт, 2015 г., 512 с.
6. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры.- Москва: Дивизион, 2014 г., 282 с.