Пенькова Лейла Ильсуровна
Подписан: Пенькова Лейла Ильсуровна
DN: C=RU, S=Челябинская область, L=Челябинск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ Г.ЧЕЛЯБИНСКА""", СНИЛС=01263255005, ИНН=744813698400, E=kontrakt2022@bk.ru, G=Лейла Ильсуровна, SN=Пенькова, CN=Пенькова Лейла Ильсуровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.11.05 14:09:35+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» 08 2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ЦВР г. Челябинска»
_____Л.И. Пенькова
Приказ № 1 «01» 09 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «КИОКУСИНКАЙ - ПУТЬ АБСОЛЮТНОЙ ИСТИНЫ»

Возраст обучающихся: 6-15 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: ознакомительный

Автор - составитель:
Куликовских Е.Е., педагог
дополнительного образования

г. Челябинск, 2026

Информационная карта
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Киокусинкай - путь абсолютной истины»

Название программы	«Киокусинкай - путь абсолютной истины»
ФИО педагога, реализующего программу	Куликовских Егор Евгеньевич
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Тип программы	Модифицированная
Форма обучения	Очная
Форма организации образовательного процесса	Групповая
Продолжительность освоения программы	1 год
Количество часов по программе	216
Содержание программы	Содержание программы представлено разделами «Теоретическая подготовка», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка»
Возраст обучающихся	6-15 лет
Цель программы	развитие физических качеств путем изучения боевых приемов посредством стиля каратэ Киокусинкай
Задачи программы	*Личностные задачи:* • воспитывать дисциплину, спортивное трудолюбие, самоконтроль, уважительное отношение к старшим, а также к своим товарищам по тренировочному процессу; • воспитывать интерес к каратэ как к боевому искусству, равно как и к остальным видам спорта, а также к личной гигиене и к здоровому образу жизни в целом; • воспитывать у обучающихся чувство ответственности в коллективе, поддержки и взаимопомощи; • воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся. *Метапредметные задачи:* • способствовать развитию моральных и волевых качеств; • способствовать развитию основных физических качеств обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости); • способствовать развитию дыхательной системы, центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы • способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям каратэ Киокусинкай; • способствовать укреплению здоровья обучающихся. *Предметные задачи:* • обучить основам техники каратэ Киокусинкай;

	• обучить правилам поведения и основам безопасности в спортивном зале; • обучить основам правильного режима дня; • обучить правильному использованию спортивного инвентаря.
Планируемые результаты	*Личностные результаты:* • формирование культуры здорового образа жизни; • сформированность к устойчивому интересу к занятиям каратэ Киокусинкай и к боевым искусствам в целом; • уверенная тенденция к укреплению здоровья и к всестороннему развитию основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости и гибкости; • формирование опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы; • формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи; • формирование духовно-нравственных качеств, гражданско-патриотических чувств у обучающихся. *Метапредметные результаты:* • сформированность дисциплины, спортивного трудолюбия, самоконтроля, уважительного отношения к старшим, а также к своим товарищам по тренировочному процессу; • сформированность интереса к каратэ как к боевому искусству, равно как и к остальным видам спорта, а также к личной гигиене и к здоровому образу жизни в целом; • сформированность у обучающихся чувства ответственности в коллективе, поддержки и взаимопомощи; *Предметные результаты:* • овладение основами техники каратэ Киокусинкай; • выполнение нормативных требований по ОФП (общефизической подготовке); • владение необходимыми двигательными навыками; • владение начальной «базовой» техники каратэ Киокусинкай; • владение начальной техники и тактики «боевого» раздела каратэ Киокусинкай; • обретение умения вести правильный режим (личная гигиена, самоконтроль); • обретение знаний об использовании спортивного инвентаря.

Оглавление

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка……..…….....…3

1.1.1Нормативно-правовая база……...3

1.1.2. Направленность программы……..…….4

1.1.3. Актуальность программы……..….4

1.1.4. Воспитательный потенциал программы…….....5

1.1.5. Отличительные особенности программы…….……..…….....5

1.1.6 Адресат программы…….……...…..6

1.1.7. Объем и срок освоения программы……...……...….7

1.1.8. Формы обучения……...……...……7

1.1.9. Особенности образовательного процесса……...……..7

1.1.10. Режим занятий……..……...……...……...7

1.2. Цель и задачи программы……...……..……...….8

1.3. Содержание программы……..…….....8

1.3.1. Учебный план…….....…….…….....10

1.3.2. Содержание учебного плана……...……...…..…….11

1.4. Планируемые результаты……12

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график…….……..…….…....14

2.2. Условия реализации программы…….....15

2.3. Формы аттестации……..……...……15

2.4. Оценочные материалы……..…….....17

2.5. Методические материалы…….……..…….…....19

Раздел №3. «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся……23

3.2. Формы и методы воспитания…….……..24

3.3. Условия воспитания, анализ результатов…….……..25

3.4. Календарный план воспитательной работы……...26

4. Список литературы…….....……..…..……....27

5. Приложения……..29

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 1 января 2026 года (редакция от 29.12.2025) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 29.12.2025г.).

3. Указ Президента Российской Федерации от 09 сентября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ по сохранению и укреплению духовно-нравственных ценностей».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678 – р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. №1745 – р «Изменения, которые вносятся в Концепцию дополнительного образования детей до 2030 года».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». (действ. до 01.09 2032 г.).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

11. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания, 23.03.23»

12. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.;

13. Локальные акты, регламентирующие деятельность «МБУДО «ЦВР г. Челябинска».

1.1.2. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта – каратэ Киокусинкай).

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность данной программы дополнительного образования заключается в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, самореализации личности путём приобщения к спорту в целом и спортивной тренировки в частности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на обеспечение духовно-нравственного, гражданско- патриотического воспитания обучающихся. Спортивные поединки по каратэ Киокусинкай последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в государственный реестр России с присвоением спортивных разрядов и званий. Не даром спортивная статистика говорит о том, что каратэ Киокусинкай – это самый массовый стиль из всех стилей каратэ.

На сегодняшний день формирование культуры здорового образа жизни очень важный момент в становлении личности ребенка, и каратэ Киокусинкай является одним из инструментов достижения данной задачи. Занятия данным единоборством помогают в формировании режима дня, постоянная физическая активность позволяет держать организм подрастающего поколения в тонусе, что позитивно сказывается в повседневной жизни.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

• создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

• способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

• выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта. Программа нацелена на формирование у обучающихся универсальных качеств, внутренней потребности и готовности к сознательному и самостоятельному выбору, ответственности за свой выбор, социальной мобильности.

Содержание и материал данной программы организовано по принципу дифференциации и является этапом начальной подготовки.

Ознакомительный уровень подготовки предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1.1.4. Воспитательный потенциал программы

Воспитательный потенциал программы состоит в том, что в программе освещены вопросы формирования здорового образа жизни, личной дисциплины, уважительного отношения к старшим и своим товарищам по тренировочному процессу, воспитанию у обучающихся чувства ответственности в коллективе, поддержки и взаимопонимания.

1.1.5. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы состоят в организации тренировочного процесса через два основополагающих принципа – последовательности и постоянства. Принцип «последовательности» состоит в следующем – «От простого к сложному». Постепенное освоение технических, тактических, физических аспектов мастерства каратэ Киокусинкай, начиная с самых азов. Принцип «Постоянства» - регулярность и настойчивость в занятиях при грамотном сочетании физических упражнений и режима отдыха.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ также является наличие количества часов с последующей адаптацией к клубным условиям работы, направленных на массовость, а не на спортивное мастерство.

1.1.6. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 6-15 лет. В процессе реализации программы учитываются сенситивные периоды) возрастные особенности физического развития детей.

Возрастные особенности детей.

Возрастные особенности детей 5-7 лет. Дошкольное детство – период, когда появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. В возрасте 5-7 лет продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении – «ощущение мышечной радости». Именно на этом возрастном этапе закладываются базовые элементы, как технической, так и физической направленности, которые дадут огромный толчок на следующем возрастном этапе, где закладываются специальные элементы физической подготовки спортсменов. Физическая культура даёт начальные знания о собственном организме, о здоровье, реализуется естественная потребность дошкольников в движении. Но не следует забывать, что именно в этом возрасте нервная система детей имеет следующую особенность. Они очень быстро в плане физической активности «разгоняются» и очень быстро утомляются, но при этом так же быстро и восстанавливаются. Это необходимо учитывать в тренировочном процессе.

Возрастные особенности детей 7-10 лет характеризуется новой потребностью: овладевать новыми знаниями, точно выполнять требования педагога, приходить на занятия самостоятельно и вовремя, в одобрении со стороны взрослых. Постепенно развивается социализация и чувство коллективизма, коммуникабельность. Проявляется инициативность, ответственность за себя и товарищей. В этом возрасте закладываются основы таких социальных чувств, как патриотизм и национальная гордость, пунктуальность, авторитетность, содружество, деликатность и гибкость в общении. Не маловажен такой элемент как воображение. Оно закладывает основы пространственного мышления,

естественной логики и полисистемность в решении жизненных задач, а также увеличивается эмоционально-чувственная сфера. Можно отметить следующие характеристики: доверчивость, фантазия, эгоцентризм, субъективизм, страх неудачи, игровой и исследовательский характер познания, конформизм. Ценностные приоритеты данного возраста: игры, дружба, семья.

Возрастные особенности 11-15 лет – основным видом деятельности является учение, получение знаний, но появляется немаловажный элемент – коммуникативность. Подросток чаще всего связывает обучение с личными, узко практическими целями. Ему необходимо знать, зачем нужно выполнять то или иное задание, таким образом он ищет цель и интерес в той или иной деятельности. Подросток пытается реализовать потребности в общении, статусе и интеллектуальном развитии. Он начинает относить себя к определённому слою микросоциума, демонстрирует замкнутость и недоверие к старшим, пытается продемонстрировать всем вокруг свои навыки умения (развивая их). Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Подвижные игры начинают носить в себе характер спортивных. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота. Увлекаясь игрой, подростки часто не умеют распределить время между играми и учебными занятиями. Подростки начинают искать всевозможные решения задач, вносить коррективы в приоритетные виды деятельности, формировать собственное мировоззрение (при этом ссылаясь на коллективизм). При этом отсутствует фактор глубокого осмысления проблемы. Подросток стремится самостоятельности в умственной деятельности, высказывает свои собственные суждения. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. В эмоциональной сфере проявляется агрессивность и экспрессивность, неумение сдерживать себя, заниженная или завышенная самооценка, резкость в поведении. Появляется состояние внутреннего конфликта (личностного). Для подросткового возраста характерен активный поиск объекта для подражания. Можно отметить следующие характеристики: самокритичность, негативизм, замкнутость, самоуверенность, авантюризм, социальная активность, дружба, любовь, материализм и собственничество. Утрачиваются прежние авторитеты и приоритеты, эмоциональная сфера становится более хрупкой и неустойчивой к генезису социума.

Программа может быть реализована для детей с ОВЗ при отсутствии медицинских противопоказаний (при возможности создания условий для осуществления образовательной деятельности и возможности освоения обучающимися данной программы).

1.1.7. Объем и срок освоения программы

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 216 учебных часов.

1.1.8. Формы обучения

Основная форма обучения–очная форма обучения (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4).

1.1.9. Особенности образовательного процесса

Обучение и воспитание при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай - путь абсолютной истины»» ведется на государственном языке РФ-русском.

Даная программа обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Расписание занятий объединения составляется для наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся по представлению педагога, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Для совместной деятельности обучающихся и родителей организуются и проводятся массовые мероприятия, создаются необходимые условия.

Занятия в объединении с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному плану.

Комплектование групп осуществляется на добровольной основе при наличии заявления от родителей (законных представителей). Особые условия для приема учащихся в объединение не предусмотрены. Предварительная начальная подготовка не требуется.

При зачислении обучающегося необходимо наличие справки о состоянии здоровья, в которой нет медицинских противопоказаний к занятиям данным видом деятельности.

Состав групп постоянный, обучающиеся могут быть как разновозрастные, так и одного возраста.

Обучающиеся могут завершить обучение по программе на любом этапе обучения по собственному желанию на основании заявления от родителей.

1.1.10. Режим занятий

Режим занятий - наполняемость групп составляет от 8 до 15 человек. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

Срок реализации	**1 год**
Количество раз в неделю	3
Продолжительность одного занятия (мин): для школьников для дошкольников	 45х2 30х2
Количество часов в неделю	18
Количество часов всего	216

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы – развитие физических качеств путем изучения боевых приемов посредством стиля каратэ Киокусинкай.

Задачи программы:

Личностные задачи:

• воспитать дисциплину, спортивное трудолюбие, самоконтроль, уважительное отношение к старшим, а также к своим товарищам по тренировочному процессу;

• воспитать интерес к каратэ Киокусинкай как к боевому искусству, а также к другим видам единоборств, равно и другим видам спорта, здоровому образу жизни, личной гигиене;

• воспитать такие психологические качества обучающегося как гармоничное развитие личности, спортивный характер;

• сформировать мотивацию к занятиям каратэ Киокусинкай с дальнейшим ростом спортсмена как по стилевой квалификации, так и по разрядной сетке согласно нормам ЕВСК;

• воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся.

Метапредметные задачи:

• сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;

• способствовать укреплению здоровья и всестороннему развитию основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости и гибкости;

• развивать координацию движений и умение свободно ориентироваться в пространстве;

• способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы.

Предметные задачи:

• обучить основам техники каратэ Киокусинкай;

• обучить правилам поведения и техники безопасности в спортивном зале;

• обучить «Базовой» технике каратэ Киокусинкай;

• обучить основам тактики «Боевого» раздела каратэ Киокусинкай;

• обучить основам правильного режима дня;

• обучить правилам использования спортивного инвентаря.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай - путь абсолютной истины»

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа (входной контроль)
	Итого	**2**	**2**		-
	Раздел 2 «Теоретическая подготовка»				
2	Что такое каратэ?	2	2		Опрос (текущий контроль)
3	Построение в группы в соответствии с градацией поясов	2		2	Опрос (текущий контроль)

	Итого	**4**	**2**	2	
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
4	Упражнения для развития силы	30		30	Нормативы (текущий контроль)
5	Упражнения для развития быстроты	6		6	Нормативы (текущий контроль)
6	Упражнения для развития выносливости	40		40	Нормативы (текущий контроль)
7	Упражнения для развития гибкости	4		4	Нормативы (текущий контроль)
8	Упражнения для развития координации	30		30	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**110**		**110**	
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
9	Упражнения для развития силы	10		10	Нормативы (текущий контроль)
10	Упражнения для развития быстроты	20		20	Нормативы (текущий контроль)
11	Упражнения для развития выносливости	15		15	Нормативы (текущий контроль)
12	Упражнения для развития координации	5		4	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**50**		**50**	
Раздел 5 «Тактическая и техническая подготовка»					
13	Стойки. Передвижения в стойках	2		2	Нормативы (текущий контроль)
14	Базовая техника. Удары руками	5		4	Нормативы (текущий контроль)
15	Базовая техника. Удары ногами	5		4	Нормативы (текущий контроль)
16	Удары руками по «Макиваре»	5		4	Нормативы (текущий контроль)
17	Удары ногами по «Макиваре»	5		4	Нормативы (текущий контроль)
18	«Боевая» работа в парах	2		2	Нормативы (текущий контроль)
19	Спарринговая подготовка	20		20	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**44**		**44**	
Раздел 6 «Соревнования, контрольные испытания»					
20	Подготовка к соревнованиям	6	2	4	Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)
	Итого	**6**	**2**	**4**	
	Всего	**216**	**10**	**206**	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Дисциплина и правила поведения на учебно-тренировочных занятиях по каратэ Киокусинкай. Недопущение опозданий на занятия. Запрет на время занятий часов, цепочек и т.д. Спортивная форма и опрятность во внешнем виде.

Правила обращения к тренеру-педагогу. Обязательность выполнения команд тренера-педагога и старших по поясу воспитанников. Выполнение заданий и упражнений в строгом соответствии с указаниями тренера-педагога.

Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины. Техника безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивном зале. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений

Форма контроля: текущая беседа

Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 часа).

Теория: Что такое каратэ? Чем отличается каратэ Киокусинкай от других стилей каратэ. Структуризация стиля каратэ Киокусинкай в рамкам федераций: городская федерация, региональная федерация, общероссийская федерация, международная федерация.

Терминология каратэ. Названия ударов, блоков, стоек, счёт, ката – всё на японском языке.

Форма контроля: текущая беседа, опрос

Практика: Особенности групповых построений: большая и маленькая коробочки.

Форма контроля: нормативы.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (110 часов)

Практика:

- Упражнения для развития силы (30 часов)

- отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) на ладонях;
- приседания;
- упражнения на статику: уголок, планка;
- планка на кулаках, с постепенным переходом на отжимания;
- подъём корпуса на пресс (из различных положений);
- различные упражнения в парах.

Упражнения для развития быстроты (6 часов)

- челночный бег, бег с изменением направления;
- прыжки на одной ноге;
- удары руками по «Макиваре»;
- удары ногами по «Макиваре»;
- подвижные игры типа «Вышибалы»;
- различные упражнения в парах.

Упражнения для развития выносливости (40 часов)

- непрерывный бег;
- чередование подвижных игр и эстафет;
- упражнения «Тачка», передвижения «Гусиным шагом»;
- прыжки на скакалке;
- круговые тренировки с использование общефизических упражнений.

Упражнения для развития гибкости (4 часа)

- махи ногами, наклоны из положения стоя;
- упражнения «Пистолет», «Бабочка», растягивающие упражнения в различных шпагатах;
- «Мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера).
- наклоны вперёд из положения сидя, к правой и левой ноге.

Упражнения для развития координации (30 часов)

- упражнения на координационной лестнице
- простейшие упражнения акробатики и гимнастики;
- подвижные игры типа «Рыбак и рыбка», «Пятнашки», «Вышибалы»;
- различные упражнения в парах.

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Практика:

Упражнения для развития силы (10 часов)

- отжимания с хлопком в ладони перед грудью (допускается с колен);
- выпрыгивание из полного приседа максимально вверх (с ударами и без);
- ударная работа по «Макиваре» короткими сериями по 2-3 удара, с интервалами отдыха 5-7 секунд (руками и ногами);
- подъём корпуса на пресс с ударами руками на подъёме (в парах).

Упражнения для развития быстроты (20 часов)

- прыжки на одной ноге с прыжком вверх и подтягиванием колена к груди;
- прыжки на одной ноге в парах;
- «Бой с тенью».

Упражнения для развития выносливости (15 часов)

- прыжки на скакалке в боевой стойке;
- ударная работа в парах руками либо ногами на «Макиваре» с интервалами работы больше одной минуты и периодами отдыха в режиме недовосстановления, 3-6 раундов;
- ударная работа на боксёрских мешках с интервалами работы больше одной минуты и периодами отдыха режиме недовосстановления, 3-6 раундов;
- «Бой с тенью» с утяжелителями в руках;
- различные круговые тренировки с использованием тренировочного инвентаря, 4-6 кругов.

Упражнения для развития координации (5 часов)

- различные прыжковые упражнения на «Координационной лестнице»;
- выбросы рук с гантелями, темповая работа с интервалами работы не более 10 секунд с периодами отдыха не менее одной минуты, 4-8 раундов.

Форма контроля: нормативы

Раздел 5. *Тактическая и техническая подготовка (44 часа)*

Практика:

- освоение технической базы на 10 кю (белый пояс): удары и блоки руками, удары ногами, передвижение в стойке Дзенкуцу-Дачи, учебные комплексы - Иппон кумитэ №1 и №2, катк – Такеоку сонно Ич;
- тактика передвижений в стойках с ударами на дальней дистанции;
- тактика передвижений в стойках с ударами на средней дистанции;
- тактика передвижений в стойках с ударами на ближней дистанции;
- основы технической и тактической базы ведения поединка (кумитэ);

- подготовительные действия для ведения поединка (кумитэ);
- спарринговая работа в парах;
- практика боя на различных дистанциях, манера и стиль боя в зависимости от морфологических и психологических особенностей обучающегося.

Форма контроля: нормативы

Раздел 6 Соревнования, контрольные испытания (6 часов)

Теория:

- правила соревнований, первичное представление о судействе.

Форма контроля: текущая беседа, опрос

Практика:

- выход на татами, ритуальные действия перед началом поединка;
- модуляция соревнований;

Форма контроля: контрольное занятие

Контрольные нормативы за учебный год (ОФП)

№	ФИО	Прыжки в длину с места	Гибкость	Пресс 30 сек.	Отжимания на ладонях	Челночный бег 5х4	Приседания 30 сек	Планка на кулаках	Отжимания на кулаках
1	6-7 лет	120	3	20	10	8.0	20	1 мин	5
2	8-9 лет	130	5	22	20	7.5	22	2 мин	10
3	10-11 лет	140	7	25	35	7.0	25	3 мин	20
4	12-13 лет	160	10	30	40	6.8	30	4 мин	30
5	14-15 лет	180	14	35	45	6.5	35	5 мин	40

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформированность дисциплины, спортивного трудолюбия, самоконтроля, уважительного отношения к старшим и к своим товарищам по тренировочному процессу;
- сформированность интереса к каратэ Киокусинкай, а также к остальным видам единоборств и здоровому образу жизни в целом;
- сформированность важных психологических качеств спортсмена, гармоничное развитие личности, воспитание спортивного характера;
- сформированность духовно-нравственных качеств, гражданско-патриотических чувств у обучающихся.

Метапредметные результаты:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее развитие основных физических качеств: сила, быстрота, гибкость и координация;
- развитие опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы.

Предметные результаты:

- владение основами базовой техники каратэ Киокусинкай;
- выполнение нормативных требований по ОФП и СФП;
- освоение технических и тактических норм ведения поединка стиля каратэ Киокусинкай;
- владение правилами поведения и техникой безопасности в спортивном зале.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1 Календарный учебный график
Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Киокусинкай - путь абсолютной истины»
I полугодие 2026-2027 учебный год

Месяц		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь
Недели обучения		03-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-30	31-10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Группа 1.1	Контроль	Входной контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	**Каникулы**
	Практика			**3**	**6**	**5**	**5**	**6**	**6**	**5**	**5**	**6**	**6**	**5**	**5**	**6**	**6**	**5**	**2**	
	Теория	**4**	**6**	**3**		**1**	**1**			**1**	**1**			**1**	**1**			**1**		

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Киокусинкай – путь абсолютной истины»
II полугодие 2026-2027 учебный год

Месяц		Январь			Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель	Всего часов по ОП
Недели обучения		11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-30	01-31	01-31		
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	44	48	53	**53**	
Группа 1.1	Контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	**Каникулы**					**216**
	Практика	**5**	**6**	**5**	**5**	**6**	**6**	**5**	**5**	**6**	**6**	**5**	**5**	**6**	**6**	**5**	**5**	**6**	**6**	**6**						**187**
	Теория	**1**		**1**	**1**			**1**	**1**			**1**	**1**			**1**	**1**									**29**

2.2 Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный инвентарь:

1) «Макивары» для отработки ударов – 5 шт;
2) «Пады» для отработки ударов – 3 пары;
3) Металлические и резинометаллические утяжелители – 8 шт;
4) Скакалки – 8 шт;
5) Резиновый экспандер (лыжный экспандер, фитнес резина «Кольцевая» – 10 шт;
6) Боксёрские мешки – 2 шт;
7) «Координационная лесенка» - 1 шт;
8) Медболы (3,5,7 кг) – 3 шт;
9) Фишки футбольные – 10 шт;
10) Барьеры – 5 шт;

2.2.3. Кадровое обеспечение реализации программы. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую квалификацию.

Навыки педагога необходимые для реализации данной программы: профессиональная компетентность; ответственность и дисциплинированность; высокий уровень интеллектуального развития; стремление к овладению новыми знаниями; владение современными информационными технологиями; владение коммуникативными навыками; тактичность и беспристрастность; активность в творческой деятельности; физическое и психологическое здоровье; оптимизм, любовь к жизни и людям.

2.3 Форма аттестации

Традиционные формы аттестации: соревнование, тестирование, опрос, игры, решение задач.

Текущий контроль успеваемости в достижении предметных результатов проводится в следующих формах:

- опрос;
- тестирование;
- сдача нормативов;

Формами промежуточной аттестации являются:

- соревнования;
- турнир;
- сдача нормативов.

Изучение уровня воспитанности детей проводится по следующим параметрам:

– отношение к физическому здоровью;
– социальная активность;
– познавательная активность;
– культура поведения.

Результаты мониторинга отражаются педагогом в карте индивидуального наблюдения обучающегося и в карте изучения уровня воспитанности детей. Все мониторинговые исследования проводятся 3 раза за учебный год: в начале года (сентябрь), в конце первого полугодия (декабрь) – промежуточный контроль и в конце учебного года (май)- итоговый контроль.

Вид контроля\аттестация	Периодичность	Цель	Форма контроля \аттестации
Входной контроль	проводится в начале учебного года	позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы).	сдача контрольных нормативов, тестирование, опрос, открытое занятие,
Текущий контроль	проводится в течении всего года	позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала, готовность обучающихся к восприятию нового материала.	соревнование, турнир, тестирование, опрос, открытое занятие, педагогический контроль, медико-биологический контроль
Промежуточная аттестация (за полугодие)	проводится по окончании 1 полугодия	позволяет определить уровень освоения отдельной части (за полугодие) дополнительной общеобразовательной программы обучающимися	сдача контрольных нормативов, тестирование, опрос
Промежуточная аттестация (по окончании освоения программы**)**	Проводится по окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы	проводится для определения результативности освоения программы, призвана отражать достижения цели и задач образовательной программы.	сдача контрольных нормативов, соревнования, турнир, комплексно-морфологический контроль, степень тренированности

2.4. Оценочные материалы

Вид контроля/аттестации	Диагностический инструментарий		
	Предметные результаты	**Метапредметные результаты**	**Личностные результаты**
Входная диагностика	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос

Текущий контроль	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос
Промежуточная аттестация (за полугодие)	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос
Промежуточная аттестация (по окончании освоения программ)	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос

Методические указания для проведения тестирования уровня общей физической подготовки

1. Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жёсткое приземление. Измерение проводится рулеткой от стартовой линии, фиксируется лучший результат из трёх попыток.
2. Челночный бег 5х4 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде касается стойки рукой. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается две попытки, фиксируется лучшее время.
3. Гибкость проводится на специальном приспособлении с измерительной шкалой. Разрешается одна попытка, результат фиксируется с точностью до сантиметра.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на максимальное количество повторений.
5. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, за 30 сек
6. Упражнение приседания выполняется без отрыва пяток от пола, с прямой спиной, руки перед собой, за 30 сек.
7. Планка на кулаках выполняется на жесткой, желательно деревянной поверхности. Испытуемый становится в упор лёжа на кулаки (обязательно на костяшки указательного и среднего пальцев), корпус ровный, не допускается касание колен пола. Разрешается периодически встряхивать левый и правый кулаки поочерёдно.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на кулаках, на максимальное количество повторений.

Методические указания для проведения тестирования уровня специальной физической подготовки

Выталкивание мяча (медбол 3 и 4 кг) на дальность.

Тест проводится с целью выявления слабейших и сильнейших звеньев тела, участвующих в ударе рукой. Сначала тестирование проводится одной рукой (сильнейшей), затем другой рукой (слабейшей). Для тестировании необходима свободное пространство (15-20 метров), рулетка, стул со спинкой, стена либо упор, медболы: 4 кг – мальчики/юноши, 3 кг – девочки/девушки.

1) Выталкивание медбола в полной ударной координации – замеряется расстояние;

2) Выталкивание медбола только за счёт мышц руки (спина прижата к стене либо упору) - замеряется расстояние;

3) Выталкивание медбола за счёт руки и туловища (сидя на стуле) - замеряется расстояние;

Далее расчёт производится по следующей формуле.

Пример:

а)

$$X = \frac{5 \times 100\%}{15} = 33.3\%$$

где: 15 метров – выталкивание в полной ударной координации
5 метров – выталкивание за счёт мышц рук

Получаем ударный вклад мышц руки – 33.3%

б)

$$X = \frac{12 \times 100\%}{15} = 80\%$$

где: 15 метров - выталкивание в полной ударной координации
12 метров - выталкивания за счёт мышц руки туловища

Получаем ударный вклад мышц рук и туловища – 80%

Далее рассчитываем процентный вклад мышц туловища, взятый отдельно. Для этого из суммарного вклада мышц руки и туловища вычитаем вклад мышц руки.

80% - 33.3% = 46.7%

Таким образом, несложно рассчитать вклад мышц ног в ударное движение.

100% - 80% = 20%

Так же рассчитываем вклад мышц туловища

46.7% - 33.3% = 13.4%

Результат:

100% - полная координация
33.3% - руки
20% - ноги
13.4% - туловище

Из этого можно сделать следующий вывод: у испытуемого сильные руки, но ноги и туловище отстают, особенно туловище. Для исправления ситуации обучающемуся необходимо подобрать комплекс упражнений для развития силовых способностей ног и туловища.

Проводить данное тестирование рекомендуется только тем обучающимся, у кого сформирована хорошая ударная техника рук, в противном случае будет получен неадекватный результат, который не даст полноценной картины и результата тестирования.

Таблица для оценивания силовых способностей представлена в Приложении 2

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очное.

Реализацию программы следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание сенситивные периоды развития организма обучающегося;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Методы обучения:

- словесный метод– объяснение, инструктаж, беседа, дискуссия (объяснение целей, задач, конкретных упражнений в учебно-тренировочном процессе, а также подведение итогов занятий, инструктаж по техники безопасности, профилактические беседы и т.д.);
- наглядный метод – демонстрация, иллюстрация, наблюдение (демонстрация конкретного упражнения, задания);
- практический метод (использование упражнения как основного вспомогательного звена при проведение учебно-тренировочного занятия);
- объяснительно-иллюстративный метод (использование вспомогательных средств (фото-видео материал, изображение на тактической доске) для объяснение тактических взаимодействий на футбольном поле);
- игровой метод (с помощью игры донести смысл, какого-либо упражнения);
- метод воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.), с помощью данных методов улучшить качество выполнения конкретных футбольных упражнений.

Для эффективного формирования функциональной грамотности в учебно-воспитательном процессе используются: проблемный метод, метод проектов, игровой метод.

Формы организации учебного занятия: занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том

числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (наглядные пособия и др.)

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции физкультурно-спортивной направленности.

Реализация программы предусматривает использование в образовательном процессе следующих *педагогических технологий:*

Технология индивидуализации обучения - совокупность психологических, организационо-управленческих, педагогических, учебно-методических приемов, методов и технологий, которые обеспечивают индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Технология индивидуализации обучения строится непосредственно на индивидуальном подходе, который можно определить как организацию учебного процесса на основе учета особенностей обучающихся. В программе предусмотрен данный подход, который проявляется к том, что каждый обучающийся освоит тот или иной технический прием.

Технология группового обучения. Организация временного разделения класса на группы для совместного решения определенных задач. Обучающимся предлагается обсудить задачу, наметить пути решения, реализовать их на практике и, наконец, представить найденный совместно результат. Благодаря применению групповых технологий обучения обеспечивается активность учебного процесса, достигается высокий уровень усвоения содержания учебного материала, оказывается мощное стимулирующее действие на развитие обучающегося. Основная технология нашей программы, так как футбол - командная игра, основой которого является групповое взаимодействие между обучающимися.

Технология коллективного взаимообучения. Применяется для изучения нового материала и обобщения, систематизации, углубления знаний. Эта технология требует наличия развитых общеучебных умений и навыков обучающихся и умений работать в парах сменного состава. Самое главное в основе технологии коллективного взаимообучения – это наличие воспитательного и здоровьесберегающего аспекта: он заключен в проблеме общения (обучающийся – педагог, обучающийся – обучающийся). Также является основной в нашей программе, так как многие упражнения делаются в парах, мини-группах сменного состава, при этом наиболее успешные обучающиеся выполняют роль помощников для тренера для других обучающихся.

Технология разноуровневого обучения - это педагогическая технология организации учебного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна в группах уровня А, В, С, что дает возможность каждому обучающемуся овладевать учебным материалом по отдельным предметам программы на разном уровне. В футболе проявляется упрощением/усложнение конкретного упражнения, например, передачи низом в парах можно выполнять в 1 касания без остановки мяча, с остановкой мяча и последующей передачей, с остановкой и подработкой мяча для более точной передачи.

Технология игровой деятельности - игровые формы взаимодействия педагога и обучающихся через реализацию определенного сюжета (игры, сказки, спектакля). Другими словами, понятие «игровые технологии» включает достаточно большую группу методов и приемов организации педагогического процесса в

форме различных педагогических игр. В нашей работе используем психологические игры для проявление лидерских качеств обучающихся.

Коммуникативная технология обучения – предполагает создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения. Для внутренней перестройки мыслительного процесса необходим своего рода катализатор развития, в качестве которого и выступает конфликт. В нашей работе, после тренировки в виде рефлексии, каждый обучающийся может высказать сове мнение о тренировочном процессе, похвалить кого-нибудь из партнеров по команде, спросить о том, чего не понял или зачем это делается.

Здоровьесберегающая технология - это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся на всех этапах его обучения и развития.

Алгоритм учебного занятия:

Главная методическая цель учебного занятия при системном обучении – создание условий для проявления творческой, познавательной активности обучающихся. На занятиях решается одновременно несколько задач – повторений пройденного материала, объяснение нового материала, закрепление полученнфх знаний и умений. Решение этих задач используется на основе накопления познавательных способностей и направлены на развитие технических конструкторских способностей обучающихся.

Требование современного учебного занятия:

- чёткая формулировка темы, цели, задачи занятия;
- занятие должно быть проблемным и развивающим;
- вывод делают сами обучающиеся;
- учёт уровня и возможностей обучающихся, настроение детей;
- планирование обратной связи.

Структура занятия:

- организационный момент;
- введение в проблему занятия (определение цели, активизация и постановка познавательных задач);
- изучение нового материала (беседе, наблюдение, презентация, исследование)%
- постановка проблемы;
- практическая работа;
- обобщение занятия;
- подведение итогов работы;

Этапы занятия	Содержание деятельности	Организационно-методические указания	Длительность
I. **Организационный момент**			5 мин

II. **Подготовительная работа:**	*Разминка*		20 мин
III**. Основная часть занятия:**	*Упражнения*		50 мин
IV. **Заключительная часть**	*Заминка*		5 мин
Этап VII. Подведение итогов:	*Рефлексия Анализ деятельности*		10 мин

Раздел № 3 «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей .

Целью воспитания является создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также иметь тенденцию к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Для этого необходимо:

- использовать в воспитании обучающихся возможностей занятий по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, как источника поддержки и развития интереса детей к познанию и творчеству;
- организовывать вспомогательную работу с коллективом и индивидуальную работу с обучающимися детских объединений;
- реализовывать потенциал событийного воспитания для формирования духовно-нравственных ценностей, укрепления и развития традиций детского объединения и образовательной организации, развития субъектной позиции обучающихся;
- реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся, как основы взаимодействия представителей разных поколений, как мотиватора к саморазвитию и самореализации;
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- поддерживать различные формы детской активности и самоуправления через развитие деятельности общественных объединений;
- содействовать формированию у обучающихся экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, формированию личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению нанесения риска своему здоровью в повседневной жизни;
- организовывать содержательное партнёрство с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями) для более эффективного достижения целей воспитания.

Задачи воспитания обучающихся заключаются в следующем:

- усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний). (обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними);
- формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие) (реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей);

- приобретении соответствующего нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний (обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей).

Целевую основу воспитания обучающихся при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации конкретной программы.

Воспитательная работа в объединении ведется в соответствии с планом работы, целенаправленно и систематически, последовательно повышая качество проведения воспитательных мероприятий.

Основными формами воспитания могут быть: беседа, практическое занятие, мастер-класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, тренинги, туристские прогулки, походы и другие формы взаимодействия обучающихся.

Целевые ориентиры воспитания в программе:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
- культура самоконтроля своего физического состояния;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- уважение к старшим, наставникам;
- дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность;
- сознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

3.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей является *учебное занятие.* В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, самореализации.
- получают информации об истоках зарождения каратэ и его традициях, изучение биографий деятелей российского и мирового каратэ Киокусинкай.
- источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д. При планировании занятий учитывают возрастные особенности обучающихся, уровень их подготовки и социализации в обществе, уделяют внимание диагностике поведенческих навыков, используя педагогическое наблюдение.

Практические занятия детей (подготовка к соревнованиям) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию

позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Конкурсно-игровые программы развивают познавательный интерес, интеллектуальные способности обучающихся, помогают в сплочении коллектива (команды).

Итоговые мероприятия: соревнования и контрольные нормативы - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Акции, месячники безопасности, помогают в социальной адаптации, получении социальных знаний и социального опыта.

В объединениях проводятся *занятия по профилактике* дорожно-транспортного травматизма, правонарушений, употребление ПАВ, девиантного поведения, составляется социальный паспорт объединения, уделяют внимание детям, нуждающихся в педагогической поддержке Наличие данных составляющих обеспечивает целостность содержания воспитания, отражает всю полноту отношений человека с окружающим миром.

Большое количество мероприятий и событий помогают в сплочении детского коллектива, осуществляя дифференцированный подход. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения на праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах и др.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношениям к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах, определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

Отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по

итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Все это дает возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей. Работа с родителями определяет следующие формы работы: общие родительские собрания, родительские гостиные, лектории, консультации, совместные праздники для детей и родителей, помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и мероприятий. Воспитательная работа с детьми и родителями объединения реализуется на основании плана воспитательной работы объединения и плана воспитательных мероприятий МБУДО «ЦВР г. Челябинска». План составляется на учебный год.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Кросс Нации	Сентябрь 2026	соревнования	Фотоотчёт о соревновании
2	Физкультурное мероприятие Первенство федерации КЧО по функциональному многоборью «Золотая осень»	Октябрь 2026	соревнования	Фотоотчёт о соревновании
3	Физкультурное мероприятие Первенство федерации КЧО «Ленточки»	Ноябрь 2026	соревнования	Фотоотчёт о соревновании
4	Физкультурное мероприятие «Посвящение в каратисты»	Декабрь 2026	мероприятие	Фотоотчёт о соревновании
5	Физкультурное мероприятие Первенство федерации КЧО «ката»	Январь 2027	соревнования	Фотоотчёт о соревновании

6	Физкультурное мероприятие Первенство федерации КЧО «сумо»	Февраль 2027	соревнования	Фотоотчёт о соревновании
7	Весенняя школа федерации КЧО	Март 2027	мероприятие	Фотоотчёт о соревновании
8	Первенство АНО ФСК «Джуниор» по киокусинкай (ката, кумитэ)	Апрель 2027	соревнования	Фотоотчёт о соревновании
9	Квалификационный экзамен на 10 КЮ	Май 2027	соревнования	Фотоотчёт о соревновании

4. Список литературы

Основная:

1. Акопян, А.О., Калмыков, Е.В., Курузов, Г.В., Панков В,А., Родионов, А.В.,
Черкасов, А.С. – М.: Советский спорт. 2007. – 72 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. 1991. – 543 с.
3. Попов, А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных
вузов. – М.: Московский Психолого-социальный институт: Флинта. 2000. – 152 с.
4. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра – Спорт, 2000. – 72 с.
5. Стив Арнейл, Танюшкин, А.И. , Фомин В.П. Ката Кёкусинкай, применение
в самозащите. «Орбита-М» 2003. – 104 с.
6. Слуцкер, В.И. Танюшкин, А.И., Фомин, В.П., Кёкусинкай – боевое каратэ. –
М., «Орбита-М», 2000. – 63 с.
7. Стив, Арнейл, Танюшкин, А.И., Фомин, В.П. Технические нормативы Кёкусинкай IFK. – М.. «Орбита-М» 2011. Выпуск с 1по 8.
8. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Возрастная физиология: Учебное пособие / СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
9. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие / СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
10. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие / СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
11. Сидорчук, Е.В., Жилкин, А.И., Кузьмин, В. С.: Лёгкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /– 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005 – 464 с.
12. Буйлин, Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин; сост., авт. вступит.ст. и прим. Ю.Ф. Курамшин. – М.: ФиС, 1985.
13. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх/ М.С. Бриль. – М.: ФиС, 1980.
14. Антипов, А., Губов В. Диагностика и тренировка двигательных способностей/ А.Антипов; сост.,авт. вступит. ст. и прим. В.Губов. – М.:2008 г.
15. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие /
Под ред. Курамшина, Ю.Ф, Попова; В. И.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. 324 с.
16. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса (монография) – М.: «ИНСАН», 2006. – 584 с.
17. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С.: Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений /– 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
18. Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с.

19. Экзаменационные требования IFK и ФКР. – В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ». – Екатеринбург. 2001 – 108 с.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1
2.		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1
3.		Что такое каратэ? Терминология	1
4.		Что такое каратэ? Терминология	1
5.		Групповые построения	1
6.		Групповые построения	1
7.		Упражнения на гибкость	1
8.		Упражнения на гибкость	1
9.		ОФП: отжимания, приседания, пресс	1
10.		ОФП: отжимания, приседания, пресс	1
11.		ОФП: отжимания, приседания, пресс	1
12.		ОФП: отжимания, приседания, пресс	1
13.		ОФП: отжимания, приседания, пресс	1
14.		ОФП: отжимания, приседания, пресс	1
15.		Упражнения на гибкость	1
16.		Упражнения на гибкость	1
17.		Упражнения на гибкость	1
18.		Упражнения на гибкость	1
19.		СФП: Набивка, работа в парах	1
20.		СФП: Набивка, работа в парах	1
21.		СФП: Набивка, работа в парах	1
22.		СФП: Набивка, работа в парах	1
23.		СФП: Набивка, работа в парах	1
24.		СФП: Набивка, работа в парах	1

25.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
26.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
27.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
28.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
29.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
30.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
31.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног на месте	1
32.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног на месте	1
33.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног на месте	1
34.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног на месте	1
35.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног на месте	1
36.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног на месте	1
37.		ОФП:Игровая тренировка (вышибалы)	1
38.		ОФП:Игровая тренировка (вышибалы)	1
39.		ОФП:Игровая тренировка (вышибалы)	1
40.		ОФП:Игровая тренировка (вышибалы)	1
41.		ОФП:Игровая тренировка (вышибалы)	1
42.		ОФП:Игровая тренировка (вышибалы)	1
43.		СФП: Набивка, работа в парах	1
44.		СФП: Набивка, работа в парах	1
45.		СФП: Набивка, работа в парах	1
46.		СФП: Набивка, работа в парах	1
47.		СФП: Набивка, работа в парах	1
48.		СФП: Набивка, работа в парах	1
49.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
50.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
51.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1

52.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
53.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
54.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
55.		Техническая подготовка: Ударная работа рук и ног на снарядах.	1
56.		Техническая подготовка: Ударная работа рук и ног на снарядах.	1
57.		Техническая подготовка: Ударная работа рук и ног на снарядах.	1
58.		Техническая подготовка: Ударная работа рук и ног на снарядах.	1
59.		Техническая подготовка: Работа в парах, спаррингги	1
60.		Техническая подготовка: Работа в парах, спаррингги	1
61.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
62.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
63.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
64.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
65.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
66.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
67.		СФП: Работа в парах с резиновыми экспандерами «Кобра»	1
68.		СФП: Работа в парах с резиновыми экспандерами «Кобра»	1
69.		СФП: Работа в парах с резиновыми экспандерами «Кобра»	1
70.		СФП: Работа в парах с резиновыми экспандерами «Кобра»	1
71.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног на месте	1
72.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног на месте	1
73.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног на месте	1
74.		Растягивающие упражнения (статика)	1
75.		Растягивающие упражнения (статика)	1
76.		Растягивающие упражнения (статика)	1
77.		Растягивающие упражнения (статика)	1
78.		Растягивающие упражнения в парах (статика)	1

79.		Растягивающие упражнения в парах (статика)	1
80.		Растягивающие упражнения (статика)	1
81.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
82.		ОФП: Ударная техника ног с утяжелителями	1
83.		ОФП: Ударная техника ног с утяжелителями	1
84.		ОФП: Ударная техника ног с утяжелителями	1
85.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
86.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
87.		ОФП: Работа в парах, спаррингги	1
88.		ОФП: Работа в парах, спаррингги	1
89.		ОФП: Работа в парах, спаррингги	1
90.		ОФП: Работа в парах, спаррингги	1
91.		Игровая тренировка (рекби)	1
92.		Игровая тренировка (рекби)	1
93.		Игровая тренировка (рекби)	1
94.		Игровая тренировка (рекби)	1
95.		ОФП: Прыжковая техника, легкоатлетические упражнения.	1
96.		ОФП: Прыжковая техника, легкоатлетические упражнения.	1
97.		ОФП: Прыжковая техника, легкоатлетические упражнения.	1
98.		ОФП: Прыжковая техника, легкоатлетические упражнения.	1
99.		ОФП: Прыжковая техника, легкоатлетические упражнения.	1
100.		ОФП: Прыжковая техника, легкоатлетические упражнения.	1
101.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног на месте	1
102.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног на месте	1
103.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног на месте	1
104.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног на месте	1
105.		ОФП: Ударная техника рук с утяжелителями	1

106.		ОФП: Ударная техника рук с утяжелителями	1
107.		ОФП: Ударная техника рук с утяжелителями	1
108.		ОФП: Ударная техника рук с утяжелителями	1
109.		ОФП: Ударная техника рук с утяжелителями	1
110.		ОФП: Ударная техника рук с утяжелителями	1
111.		СФП: Ударная техника ног, статика.	1
112.		СФП: Ударная техника ног, статика.	1
113.		СФП: Ударная техника ног, статика.	1
114.		СФП: Ударная техника ног, статика.	1
115.		СФП: Работа в парах, спаррингги	1
116.		СФП: Ударная техника ног, статика.	1
117.		СФП: Работа в парах, спаррингги	1
118.		СФП: Ударная техника ног, статика.	1
119.		СФП: Работа в парах, спаррингги	1
120.		СФП: Ударная техника ног, статика.	1
121.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
122.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
123.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
124.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
125.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
126.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
127.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
128.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
129.		Игровая тренировка (эстафета)	1
130.		Игровая тренировка (эстафета)	1
131.		Игровая тренировка (эстафета)	1
132.		Игровая тренировка (эстафета)	1

133.		Техническая подготовка: Техника рук и ног, передвижения в стойках.	1
134.		Техническая подготовка: Техника рук и ног, передвижения в стойках.	1
135.		Техническая подготовка: Техника рук и ног, передвижения в стойках.	1
136.		Техническая подготовка: Техника рук и ног, передвижения в стойках.	1
137.		СФП: Ударная техника рук с «медболами».	1
138.		СФП: Ударная техника рук с «медболами».	1
139.		СФП: Ударная техника рук с «медболами».	1
140.		СФП: Ударная техника рук с «медболами».	1
141.		СФП: Набивка, работа в парах	1
142.		СФП: Набивка, работа в парах	1
143.		СФП: Набивка, работа в парах	1
144.		СФП: Набивка, работа в парах	1
145.		СФП: Работа в парах с резиновыми экспандерами «Кобра»	1
146.		СФП: Работа в парах с резиновыми экспандерами «Кобра»	1
147.		СФП: Работа в парах с резиновыми экспандерами «Кобра»	1
148.		Работа на «координационной лестнице»	1
149.		Работа на «координационной лестнице»	1
150.		Работа на «координационной лестнице»	1
151.		Работа на «координационной лестнице»	1
152.		Работа на «координационной лестнице»	1
153.		СФП: Работа в парах, спарринги	1
154.		СФП: Работа в парах, спарринги	1
155.		СФП: Работа в парах, спарринги	1
156.		СФП: Работа в парах, спарринги	1
157.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
158.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
159.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1

160.		Растягивающие упражнения в динамике.	1
161.		Растягивающие упражнения в динамике.	1
162.		Растягивающие упражнения в динамике.	1
163.		Растягивающие упражнения в динамике.	1
164.		Растягивающие упражнения в динамике.	1
165.		Игровая тренировка (футбол)	1
166.		Игровая тренировка (футбол)	1
167.		Игровая тренировка (футбол)	1
168.		Игровая тренировка (футбол)	1
169.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног, передвижения в стойках.	1
170.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног, передвижения в стойках.	1
171.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног, передвижения в стойках.	1
172.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног, передвижения в стойках.	1
173.		ОФП: Прыжковая техника, легкоатлетические упражнения.	1
174.		ОФП: Прыжковая техника, легкоатлетические упражнения.	1
175.		ОФП: Прыжковая техника, легкоатлетические упражнения.	1
176.		ОФП: Прыжковая техника, легкоатлетические упражнения.	1
177.		СФП: Ударная техника рук с металлическими утяжелителями	1
178.		СФП: Ударная техника рук с металлическими утяжелителями	1
179.		СФП: Ударная техника рук с металлическими утяжелителями	1
180.		СФП: Ударная техника рук с металлическими утяжелителями	1
181.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
182.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
183.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
184.		Техническая подготовка: Кихон на месте, ката	1
185.		СФП: Набивка, работа в парах	1
186.		СФП: Набивка, работа в парах	1

187.		СФП: Набивка, работа в парах	1
188.		СФП: Набивка, работа в парах	1
189.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног, передвижения в стойках.	1
190.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног, передвижения в стойках.	1
191.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног, передвижения в стойках.	1
192.		Техническая подготовка: Классическая техника рук и ног, передвижения в стойках.	1
193.		СФП: Ударная техника рук с «медболами».	1
194.		СФП: Ударная техника рук с «медболами».	1
195.		СФП: Ударная техника рук с «медболами».	1
196.		СФП: Ударная техника рук с «медболами».	1
197.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
198.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
199.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
200.		ОФП: Функциональная (круговая) тренировка	1
201.		СФП: Ударная техника рук с металлическими утяжелителями	1
202.		СФП: Ударная техника рук с металлическими утяжелителями	1
203.		СФП: Ударная техника рук с металлическими утяжелителями	1
204.		СФП: Ударная техника рук с металлическими утяжелителями	1
205.		Подготовка к соревнованиям. Правила поведения на спортивных соревнованиях. Роль соревнований в жизни спортсмена.	1
206.		Подготовка к соревнованиям. Правила поведения на спортивных соревнованиях. Роль соревнований в жизни спортсмена.	1
207.		Подготовка к соревнованиям	1
208.		Подготовка к соревнованиям	1
209.		Подготовка к соревнованиям	1
210.		Подготовка к соревнованиям	1
211.		Контрольные нормативы	1
212.		Контрольные нормативы	1
213.		Итоговое занятие	1

214.		Итоговое занятие	1
215.		Подведение итогов за учебный год	1
216.		Подведение итогов за учебный год	1

Приложение 2

Контрольно-измерительные материалы

ПРОТОКОЛ

тестирования общей физической подготовленности

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Упражнение					примечания	

Дата тестирования _____

Подпись тренера _____

ПРОТОКОЛ

тестирования специальной физической подготовленности (тестирование силовых способностей)

№ п/п	ФИО		в полной коор-дина-ции (см)	за счёт мышц руки (см)	за счёт мышц руки И туло-вища (см)	за счёт мышц руки (%)	за счёт мышц руки И туло-вища (%)	за счёт мышц туло-вища (%)	за счёт мышц ног (%)
		пр.							
		лев.							
		пр.							
		лев.							
		пр.							
		лев.							
		пр.							
		лев.							
		пр.							
		лев.							
		пр.							
		лев.							
		пр.							
		лев.							
		пр.							
		лев.							
		пр.							
		лев.							