

**УДК 37.037**

**ББК 74.200.55**

**Д814**

**Н. Н. Дудка**  
**Иркутск, Россия**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ «ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ»  
(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ МАОУ ДО Г. ИРКУТСКА  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»)**

Автором представлена дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Путь к совершенству», которая на протяжении ряда лет реализуется в МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец Творчества». Программа представляет интерес не только как учебно-методический документ, призванный теоретически обосновать и практически организовать работу с детьми и юношами, желающими заниматься каратэ, но и как комплексное и оригинальное исследование в области спортивной педагогики. Программа ориентирована не только на физическое, но и на духовное совершенствование детей.

**Ключевые слова:** дополнительное образование, образовательная программа, дополнительная общеразвивающая программа, физкультурно-спортивная направленность, каратэ-до, Сётокан каратэ-до.

**N.N. Dudka**  
**Irkutsk, Russia**

**AN ADDITIONAL GENERAL ENRICHMENT SPORT-ORIENTED  
PROGRAM «A WAY TO PERFECTION»**

The author presents an additional general enrichment sport-oriented program «A way to perfection», which has been realized for many years in Municipal Educational Institution of Supplementary Education «Dvorets tvorchestva» in Irkutsk. The program is of great interest not only from the point of view of its being a document served to theoretically justify and practically organize the work with children and adults willing to do karate but also as a complex and original research in the area of Sport Pedagogy. The program focuses not only on physical but also on spiritual perfection in children.

**Key words:** supplementary education, educational program, additional general enrichment program, sport-oriented, karate-do, Shotokan karate-do.

Последнее десятилетие знаменуется существенными изменениями в образовании, происходят значительные изменения и в области дополнительного образования детей. Анализ нормативно-правовой и научной литературы позволяет обнаружить, что одним из пусковых механизмов его фундаментальной трансформации выступают постоянно изменяющиеся требования к современной личности. На современном этапе развития современного общества востребована личность – активная и неординарная, яркая и свободная, здоровая и самобытная, инициативная, интеллектуально и физически развитая, творческая и высокопрофессиональная [10].

Из этого следует, что новые требования общества к уровню развития и образованности личности должны менять и содержание, средства и методы образовательного процесса. В этой ситуации возникает естественная и достаточно острая потребность в новом подходе конструирования, структурирования и проектирования дополнительной общеразвивающей программы. Вместе с тем, в настоящее время дополнительное образование детей не стандартизировано. Наблюдается определенная поляризация мнений по поводу стандартизации дополнительного образования: от однозначно оптимистического до прямо противоположного, скептически-отрицательного. Как правило, значительная часть педагогов дополнительного образования проявляет интерес и заявляет

о необходимости разработки стандартов как средства упорядочения образовательной деятельности, другие относятся с недоверием к идее введения стандартов в процесс дополнительного образования, поскольку стандартизация может привести к унификации, формализации образовательного процесса, отрицательному влиянию на творческий потенциал дополнительного образования. Отсутствие стандартов, с одной стороны, дает педагогическому коллективу организации дополнительного образования детей определенную свободу в разработке дополнительной общеразвивающей программы, с другой стороны – актуализируются вопросы упорядочения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и обеспечения единообразия подходов при их разработке.

Главной движущей силой их упорядочения и обеспечения единообразия подходов при их разработке выступает новое законодательство об образовании. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» [11], содержание образования в конкретном образовательном учреждении определяется образовательной программой, которая утверждается и реализуется образовательной организацией самостоятельно.

Нормативно-правовую базу разработки дополнительной общеразвивающей программы по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству» в МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 гг.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных

организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);

- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015–2020 гг. по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;

- Устав Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества» от 2015 г.

При конструировании нашей программы мы опирались и на другие документы, регламентирующие реализацию дополнительной общеразвивающей программы. Особый интерес для нас представляли и многочисленные статьи, и рекомендации Э. А. Андросовой, Л. Н. Буйловой, В. А. Горского и др. [Андросова, 2004; Буйлова, 2004, 2016; Горский, 2005 и др.].

Дополнительная общеразвивающая программа по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству» регламентирует комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и технологий реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по направлению «физкультурно-спортивное» и включает в себя: пояснительную записку, цель и задачи программы, содержание программы, планируемые результаты, учебный план, календарный учебный график, условия реализации программы, формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы, содержание изучаемого курса, программы, список литературы. Мы не будем останавливаться подробно на всех структурных элементах программы, информация о дополнительной об-

щеразвивающей программе по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству» размещается на официальном сайте МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» в сети Интернет <http://www.ddut-irk.ru/qa/4790.html>.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Путь к совершенству» физкультурно-спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом уважительного отношения к окружающим.

Обучение по данной программе, развивая детей физически, укрепляет их психику, способствует развитию целеустремленности, способности терпеть, преодолевать свои слабости. Дети становятся гораздо более дисциплинированными, организованными и как результат – лучше учатся в общеобразовательной школе. При этом – что чрезвычайно важно – дети избегают вредных привычек, становятся более спокойными и уравновешенными, способными сдерживать агрессию и конструктивно выстраивать отношения с окружающими их людьми.

Системно-комплексный характер программы реализуется в непосредственном выстраивании учебно-тренировочного процесса, что отражено в содержании изучаемого курса. Учтены и реализованы все основные современные методические требования, предъявляемые к организации дополнительного спортивного образования детей и юношества.

Процесс обучения начинается своевременно – с 6 – 7 лет – и характеризуется постепенностью, методичным и перспективно долговременным ростом мастерства. В полной мере учитываются психологические и возрастные особенности учащихся. Само содержание обучения – предлагаемые тренировочные упражнения, их техническая сложность и физическая нагрузка – вполне посылны для учащихся, не являются чрезмерно трудными или слишком легкими. Сильной стороной программы является организация летнего спортивного лагеря, что способствует общему оздоровлению детей, росту спортивного мастер-

ства, воспитанию в них таких качеств характера как самостоятельность и ответственность, коллективизм и дружелюбие, любовь к родному краю.

Забегая несколько вперед, отметим, что в современный период актуальным становится подготовка спортсмена любого уровня к соревновательной практике, без которой невозможны ни рост спортивного мастерства, ни воспитание волевых качеств личности. Этот аспект также в достаточной степени отражен в программе. По крайней мере, дважды в год проводятся соревнования внутри МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец Творчества» для всех без исключения обучающихся. Кроме того, воспитанники школы принимают участие в городских и региональных турнирах, выезжают в другие страны.

Отметим, что, новизна дополнительной общеразвивающей программы по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству» опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств, ориентируясь на метапредметные и личностные результаты образования.

Обратим внимание на то, что дополнительная общеразвивающая программа «Путь к совершенству» основана на комплексном подходе к подготовке молодого человека «новой формации», умеющего противостоять негативным явлениям, присутствующим в современном социуме.

В этой связи стоит отметить, что цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

По нашему мнению, содержание программы направлено на:

- создание условий для развития личности обучающегося;
- развитие мотивации личности обучающегося к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия обучающегося;
- развитие у обучающихся общечеловеческих ценностей;
- профилактику асоциального поведения;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности обучающегося;
- укрепление психического и физического здоровья обучающихся;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Согласно программе, основными задачами её реализации являются:

1. Обучение базовой технике каратэ-до как основе формирования потребности в регулярных занятиях спортом.
2. Управление здоровьем воспитанников через совершенствование физических, нравственных, психических качеств, необходимых для овладения искусством каратэ-до.
3. Создание условия для заполнения сферы свободного времени обучающегося активной и полезной деятельностью и для профилактики асоциального поведения.
4. Воспитание у молодого поколения мужества, выносливости, выдержки, решительности, самообладания.
5. Развитие способности оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях во время поединка.
6. Обучение способности осуществлять профилактику травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья во время соревнований и в повседневной жизни.
7. Создание условия для подготовки к исполнению воинской обязанности, в том числе с применением полученных знаний и умений на занятиях каратэ (для юношей).

Работа по реализации программы Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству» строится в соответствии с учебным планом на год. Особо хотелось бы остановиться на учебном плане дополнительной общеразвивающей программы «Путь к совершенству» на 2016–2017 учебный год (*табл. 1*). При его составле-

нии использована многочисленная литература по каратэ-до [Биджиев, 1994; Верхошанский, 1998; Друзь, 1980; Жердочко, 1980; Иванов-Катанский, 2000 и др.].

*Таблица 1*

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

«Путь к совершенству» на 2016–2017 учебный год

(Нормативный срок освоения программы – 5 лет. Возраст обучающихся:  
от 6 до 18 лет)

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации (контроля)
		Теория	Практика	ВСЕГО	
<b>1 год обучения</b>					
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Теория</b>				
1.1	Введение. История и традиции единоборства сётокан каратэ-до. Принципы Буси-До	4		4	
1.2	Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок	2		2	
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Специальная физическая подготовка</b>				
2.1	Развитие гибкости		12	12	
2.2	Силовые упражнения		12	12	
2.3	Упражнения на выносливость		10	10	
2.4	Страховки при падении		8	8	
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Техническая подготовка</b>				
3.1	Кихон		30	30	
3.2	Кумитэ		20	20	
3.3	Ката		30	30	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Участие в соревнованиях</b>				
4.1	Упражнения по соревновательной технике		13	13	
4.2	Комплекс упражнений для показательных выступлений		3	3	
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	<b>144</b>	Проверка освоения техники КИХОНа. КАТ, КИХОН-

					ГОХОН кумитэ на 9, 8 и 7 кю. Сдача квалификационного экзамена на ученический уровень КЮ
<b>2 год обучения</b>					
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Теория</b>				
1.1	Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии	4		4	
1.2	Техника безопасности	2		2	
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Специальная физическая подготовка</b>				
2.1	Развитие гибкости		14	14	
2.2	Силовые упражнения		14	14	
2.3	Упражнения на выносливость		12	12	
2.4	Страховки при падении		7	7	
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Техническая подготовка</b>				
3.1	Кихон		40	40	
3.2	Кумитэ		50	50	
3.3	Ката		40	40	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Участие в соревнованиях</b>				
4.1	Упражнения по соревновательной технике		30	30	
4.2	Комплекс упражнений для показательных выступлений		3	3	
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	<b>216</b>	Проверка освоения техники 5 и 6 КЮ и сдача квалификационного экзамена на соответствующий ученический уровень 6-й, 5-й кю, согласно аттестационным требованиям программы подготовки второго года обучения
<b>3 год обучения</b>					
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Теория</b>				
1.1	Философия и духовно-нравственные основы единоборства сётокан каратэ-до	8		8	
1.2	Техника безопасности во время	2		2	

	спортивных соревнований				
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Специальная физическая подготовка</b>				
2.1	Упражнения на развитие гибкости		14	14	
2.2	Силовые упражнения		14	14	
2.3	Упражнения на выносливость		12	12	
2.4	Страховки при падении	1	8	9	
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Техническая подготовка</b>				
3.1	Кихон		40	40	
3.2	Кумитэ		40	40	
3.3	Ката	2	40	42	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Участие в соревнованиях</b>				
4.1	Упражнения по соревновательной технике	1	30	31	
4.2	Комплекс упражнений для показательных выступлений	1	3	4	
	<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	<b>216</b>	Проверка освоения техники 3 и 4 КЮ и подготовка и сдача квалификационного экзамена. Успешно сдавшие на 4-й и 3-й уровни кю, получают очередной пояс (синий пояс – 4-й кю, светло-коричневый – 3-й кю)
<b>4 год обучения</b>					
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Теория и практика</b>				
1.1	Медитации и дыхательные гимнастики, применяемые в сётокан каратэ-до	4	10	14	
1.2	Техника безопасности во время спортивных соревнований	1		1	
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Специальная физическая подготовка</b>				
2.1	Упражнения на развитие гибкости		11	11	
2.2	Силовые упражнения		14	14	
2.3	Упражнения		12	12	

	на выносливость				
2.4	Страховки при падении		8	8	
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Техническая подготовка</b>				
3.1	Кихон		40	40	
3.2	Кумитэ		40	40	
3.3	Ката		40	40	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Участие в соревнованиях</b>				
4.1	Упражнения по соревновательной технике		30	30	
4.2	Комплекс упражнений для показательных выступлений		6	6	
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>211</b>	<b>216</b>	Выполняют программу 2-го, 1-го кю (кихон, дзю-иппон кумитэ, ката 1-5 Хэйаны, Бассай Дай, Канку Дай) и демонстрируют её на квалификационном экзамене
<b>Группа «Лидер»</b>					
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Теория и практика</b>				
1.1	Философия каратэ, нравственность	6		6	
1.2	Физиология человека	4		4	
1.3	Этикет и история каратэ	4		4	
1.4	Психологическая подготовка	4		4	
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Специальная физическая подготовка</b>				
2.1	Упражнения на резкость		10	10	
2.2	Растяжка (упражнения на улучшение гибкости)		10	10	
2.3	Упражнения для ног со штангой		10	10	
2.4	Развитие прыгучести		8	8	
2.5	Развитие физической силы, жим лёжа, разведение гантелей		10	10	
2.6	Подтягивания, становая тяга, сгибание рук с гантелями		10	10	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Техническая подготовка</b>				
3.1	Работа по отработке ударной техники		10	10	

3.2	Работа в парах на реакцию		10	10	
3.3	Страховки при падении		2	2	
3.4	Подножки и подсечки		4	4	
3.5	Броски с захватом		4	4	
3.6	Кихон с 9 кю по 1 дан		10	10	
3.7	Тактика поединка		6	6	
3.8	Гохон, самбон кумитэ		4	4	
3.9	Работа по щитам		10	10	
3.10	Дзю и кумитэ (свободные поединки)		10	10	
3.11	Ката Хейан (1-5)		10	10	
3.12	Ката Бассай Дай, Канку Дай		6	6	
3.13	Дзю иппон кумитэ		10	10	
3.14	Ката Дзион		2	2	
3.15	Ката Энпи		2	2	
3.16	Кихон на 1-й Дан		6	6	
3.17	Кихон иппон кумитэ		6	6	
3.18	Ката Дзиттэ		6	6	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Участие в соревнованиях</b>				
4.1	Подготовка к показательным выступлениям		4	4	
4.2	Комплекс упражнений для показательных выступлений	2		2	
4.3	Подготовка к соревнованиям		8	8	
4.4	Подготовка судей	2		2	
4.5	Подготовка к экзамену, экзамен		6	6	
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>	Сдача квалификационного экзамена на уровень
	<b>ОБЪЁМ программы</b>	<b>54</b>	<b>954</b>	<b>1008</b>	Участие в соревнованиях в каратэ по кататам и дзю кумитэ

К несомненным достоинствам программы можно отнести то, что она рассчитана на обучение и воспитание детей от 6 до 18 лет. Формирование групп происходит по возрастному принципу по степени подготовленности (освоения уровней квалификации), а также допускаются смешанные группы, расписание

занятий которых наиболее подходящее обучающимся (например, в утренние часы, для занимающихся во 2-ю смену в школе).

Количество обучающихся в группах:

1-го г. обучения – 15 чел.;

2, 3-го гг. обучения – 12 чел.;

4, 5-го гг. обучения – 8–10 чел.

Условия приема детей, система набора в группы: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Сроки реализации программы 5 лет, периодичность занятий: 4 часа в неделю для первого года обучения и 6 часов в неделю для остальных групп, процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки (один год обучения);
- учебно-тренировочный (2-й и 3-й года обучения);
- спортивного совершенствования (4-й год обучения);
- этап продолжения физического и духовного совершенствования для обучающихся старших классов, прошедших четырехлетнее обучение в секции, реализации индивидуальных возможностей группа «Лидер» (5-го года обучения).

Режим занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа;

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа;

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа;

4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа;

5 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальная;
- групповая;
- работа по подгруппам и др.

Формы проведения занятий: лекция, мастер-класс, практическое занятие, соревнование, тренинг, турнир, чемпионат, спаринг, поединок и др.

По количеству детей, участвующих в занятиях:

- групповые;

- индивидуальные (на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства), по отдельным планам.

По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося выделены теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т. д.

По дидактической цели в программе представлены: вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания.

Формы подведения итогов:

1. Контрольные занятия, отражающее освоение программы обучающимися.

2. Аттестация с выдачей дипломов Федерации и присвоением соответствующих технического уровню поясов.

3. Показательные выступления.

4. Соревнования.

Согласно программе, к концу 1-го года обучения:

- будет сформировано уважительное отношение к нормам коллективной жизни;

- будут знать историю и традиции единоборства сётокан каратэ-до;

- освоят ученический уровень 9-й, 8-й, 7-й «кю», согласно аттестационным требованиям программы подготовки первого года обучения;

- освоят технику безопасности во время занятий в зале, профилактику травматизма, навыки обеспечения охраны жизни и здоровья во время соревнований и в повседневной жизни;

- получают возможность продемонстрировать уровень своего мастерства, получив пояс определенного цвета (белый пояс – 9-й кю, жёлтый пояс – 8-й кю, оранжевый пояс – 7-й кю).

К концу 2 года обучения:

- будут сформированы морально-волевые и нравственные качества;
- будут знать культурные традиции стран Юго-Восточной Азии;
- освоят ученический уровень 6-й, 5-й кю, согласно аттестационным требованиям программы подготовки второго года обучения;
- освоят технику безопасности при работе с партнером, приемы первой помощи при травмах;
- получают возможность продемонстрировать в состязании уровень своего ученического мастерства, сдать экзамен, получить очередной пояс в системе поясов (зелёный пояс – 6-й кю, красный пояс – 5-й кю).

К концу 3-го года обучения:

- будет развита устойчивая потребность к самообразованию, физическому самосовершенствованию;
- будут иметь представление о философии восточного единоборства сётокан каратэ-до;
- будут развиты способности оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях во время поединка;
- освоят технику безопасности во время соревнований;
- успешно сдавшие на 4-й и 3-й уровни кю, получают очередной пояс (синий пояс – 4-й кю, светло-коричневый – 3-й кю).

К концу 4-го года обучения:

- будет сформирована устойчивая потребность к активной жизненной позиции и будут воспитаны следующие качества личности: мужество, выносливость, выдержка, решительность, самообладание;
- выполняют программу 2-го кю (кихон, дзю-иппон кумитэ, ката 1-5 Хейаны, Бассай Дай, Канку Дай).

Процесс обучения может быть продолжен, если обучающиеся освоили четырехгодичную программу обучения и достигли высоких результатов. План 5-го года обучения является усложненным, рассчитан на уровень определенного мастерства, для продолжения занятий с одарёнными, физически развитыми, освоившими базовый курс каратэ обучающимися.

К концу 5-го года обучения:

- будут развиты творческие способности;
- выполняют программу 1-го кю (кихон 2-го кю, дзю-иппон кумитэ, ката 2-го кю и ката Энпи, Дзион);
- примут участие в соревнованиях;
- будут готовы осваивать каратэ на более высоком уровне в группе спортивного совершенствования;
- будут иметь представления о высоконравственных качествах «готовность к исполнению воинской обязанности»;
- будет развита устойчивая потребность к самообразованию и приобретению новых навыков и умений.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы соответствует:

- достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям региона;
- соответствующему дошкольному, начальному общему, основному общему, среднему (полному) общему уровню образования;
- физкультурно-спортивной направленности.

Мы видим, что для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (декабрь);
- итоговый контроль (май).

Формы подведения итогов реализации программы

1 год обучения – декабрь – проверка освоения техники КИХОНА. КАТА, ГОХОН-КУМИТЭ на 9,8 кю. Сдача квалификационного экзамена на ученический уровень КЮ; май – проверка освоения техники КИХОНА. КАТА, САМ-БОН-кумитэ на 7 кю. Сдача квалификационного экзамена на ученический уровень КЮ.

2 год обучения – декабрь – проверка освоения техники 6 КЮ и сдача квалификационного экзамена на соответствующий ученический уровень 6-й кю, согласно аттестационным требованиям программы подготовки второго года обучения; май – проверка освоения техники 5 КЮ и сдача квалификационного экзамена на соответствующий ученический уровень 5-й кю, согласно аттестационным требованиям программы подготовки второго года обучения.

3 год обучения – декабрь – проверка освоения техники 4 КЮ и подготовка к сдаче квалификационного экзамена. Успешно сдавшие на 4-й уровни кю, получают очередной пояс (синий пояс – 4-й кю); май – проверка освоения техники 3 КЮ и подготовка к сдаче квалификационного экзамена. Успешно сдавшие на 3-й уровни кю, получают очередной пояс (светло-коричневый – 3-й кю).

4 год обучения – декабрь – выполняют программу 2-го кю (кихон, дзю-иппон кумитэ, ката 1-5 Хэйаны, Бассай Дай, Канку Дай) и демонстрируют её на квалификационном экзамене; май – выполняют программу 1-го кю (кихон, дзю-иппон кумитэ, ката 1-5 Хэйаны, Бассай Дай, Канку Дай) и демонстрируют её на квалификационном экзамене.

5 год обучения – декабрь – сдача квалификационного экзамена на уровень; май – сдача квалификационного экзамена на уровень.

Для организации учебно-воспитательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе по Сётोकан каратэ-до «Путь к совершенству» МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов подготовки, лекционной (теоретической), практической и участие в соревнованиях обучающихся, предусмотренных учебным планом, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Материально-техническое обеспечение включает: учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, залы, открытые площадки для тренировочных занятий, помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, спортивным инвентарем. Для проведения занятий теоретического типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Каждый обучающийся во время самостоятельной подготовки обеспечен рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Занятия по каратэ-до проводятся не только в залах, но и на открытых площадках, что в значительной мере способствует закаливанию детей.

Кроме тренировочных занятий, обучающиеся принимают участие в соревнованиях, проводимых федерацией сётокан каратэ-до и другими федерациями (в том числе с выездом в другие города и страны), в показательных выступлениях, в интегрированных творческих воспитательных проектах, наиболее способные ученики посещают семинары, проводимые известными во всём мире мастерами. В каникулярное время обучающиеся имеют возможность потренироваться и отдохнуть в профильном лагере, где проводятся тренировки, итоговые занятия (аттестации), игровые программы и познавательные экскурсии.

В качестве итога важно констатировать, что по прошествии не многим более десятка лет, мы можем свидетельствовать о том, что нам не просто удалось перевести и качественно развить классическое видение разработки дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности в инновационную плоскость. Но, что является колоссальным достижением, нами создана активная, жизнеспособная и продуктивная школа Сёто-

кан каратэ-до «Путь к совершенству» в МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец Творчества», которую мы называем «иркутской».

### **Библиографический список**

1. *Андросова Э. А.* Экспертиза образовательных программ дополнительного образования детей // *Дополнительное образование.* 2004. № 1. С. 20–26.
2. *Биджиев С. В.* Каратэ-до Сётокан. Минск: АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. 559 с.
3. *Буйлова Л. Н.* Как разработать программу дополнительного образования детей / Л. Н. Буйлова, Н. В. Кленова // *Практика административной работы в школе.* 2004. № 4. С. 47–51.
4. *Буйлова Л. Н.* Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП // [Электронный ресурс]. – 2015. URL: [http://dopedu.ru/attachments/article/662/%D0%91%D1%83%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0\\_%D0%9C%D0%A0\\_%D0%94%D0%9E%D0%94.pdf](http://dopedu.ru/attachments/article/662/%D0%91%D1%83%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%9C%D0%A0_%D0%94%D0%9E%D0%94.pdf) (дата обращения: 10.10.2016).
5. *Верхоцанский Ю. В.* Каратэ-до (для продвинутых учеников и инструкторов). Черновцы: Золотой литавр, 1998. 123 с.
6. *Горский В. А.* Рекомендации о порядке разработки и подготовки к сертификации образовательных программ ДОД / В. А. Горский, Г. Н. Попова // *Дополнительное образование.* 2005. № 2. С. 5–10.
7. *Друзь В. А.* Спортивная тренировка и организм. Киев: Здоровье, 1980. 124 с.
8. *Жердочко Р. В.* Развитие гибкости спортсмена. Киев: Здоровье, 1980. 230 с.
9. *Иванов-Катанский С. А.* Базовая техника каратэ. М.: Фаир-пресс, 2000. 544 с.
10. Понятие, правовая природа и структура образовательной программы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lexed.ru/obrazovatelnoe-pravo/knigi/yagofarov2005/521.php> (Дата обращения 06.11.2016).
11. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – М., 2013. Закон Российской Федерации «Об образовании» (с поправками от декабря 2009 г.) / [Электронный ресурс]. <http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/zakonodatelstvo/federalnyy-zakon-ot-29-dekabrya-2012-g-no-273-fz-ob-obrazovanii-v-rf> (Дата обращения: 16.10.2016).

### **References**

1. *Androsova E.A.* (2004). Evaluation of the educational supplementary education programs for children // *Supplementary education.* 2004. No. 1. P.20-26. (In Russian).
2. *Bidzhiev S.V.* (1994). *Karate-do Syotokan.* Minsk: AOZT NPKF Almaz, 1994. 559 p. (In Russian).

3. *Buylova L.N.* (2004). How to develop a supplementary education program for children / *Buylova L.N., N. V. Klenova* // Administrative experience in school. 2004. No. 4. P.47-51. (In Russian).
4. *Buylova L.N.* Methodological recommendations for developing and drawing up supplementary education programs [Electronic resource]. – URL: <http://dopedu.ru/attachments/article/662/%D0%91%D1%83%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%9C%D0%A0%D0%94%D0%9E%D0%94.pdf> [accessed 10 October 2016] (In Russian).
5. *Verhoschanskiy Yu.V.* (1998). Karate-do (for advanced learners and instructors). *Chernovtsy*: Zolotoy Litavr, 1998. 123 p. (In Russian).
6. *Gorskiy V.A.* (2005). Recommendations for developing and certifying supplementary education programs / *V.A. Gorskiy, G.N. Popova* // Supplementary education. 2005. No. 2. P.5-10. (In Russian).
7. *Druz V.A.* (1998). Athletic training and body. Kiev: Zdorove, 1980. 124 p. (In Russian).
8. *Zherdochko R.V.* (1980). Developing a sportsman's suppleness. Kiev: Zdorove, 1980. 230 p. (In Russian).
9. *Ivanov-Katanskiy S.A.* (2000). Basic karate techniques. M.: Fair-press, 2000. 544 p. (In Russian).
10. A notion, legal nature and structure of an educational program [Electronic resource]. – URL: <http://www.lexed.ru/obrazovatelnoe-pravo/knigi/yagofarov2005/521.php> [accessed 6 November 2016]. (In Russian).
11. Federal Law «Education in the Russian Federation». – M., 2013. Law of the Russian Federation «About education» (as revised in December 2009 г.) / [Electronic resource]. <http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/zakonodatelstvo/federalnyy-zakon-ot-29-dekabrya-2012-g-no-273-fz-ob-obrazovanii-v-rf> (accessed 16 March 2015). (In Russian).