

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО СШ № 4

\_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак  
«31» августа 2021 г.

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом  
МБОУ ДО СШ № 4  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

**АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ВИДУ СПОРТА КЁКУСИНКАЙ КАРАТЭ**

Программа разработана на основе приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимум содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

**Срок реализации 8 лет**

**Разработчики:** М.В. Евтушенко – заместитель директора  
С.А. Полтавич-методист  
Е.Н. Пащенко - тренер-преподаватель  
С.А. Казарян - тренер-преподаватель

г. Краснодар, 2021 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (далее – образовательная программа) по виду спорта «Кёкусинкай каратэ» разработана и утверждена МБОУ ДО СШ № 4 МО город Краснодар согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г.) по направленности физкультурно-спортивная.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта кёкусинкай каратэ (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

Также программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся,

сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся; - внутренние нормативные правовые акты МБОУ ДО СШ № 4 МО г. Краснодар (устав, порядок приема и перевода). В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** – формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия кёкусинкай каратэ.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен и предполагает решение следующих основных **задач**:

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Система дополнительной предпрофессиональной образовательной программы по кёкусинкай каратэ представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

### **Характеристика кёкусинкай каратэ**

Предметом изучения является один из наиболее распространенных в мире стилей каратэ - Кёкусинкай, созданный в середине XX века выдающимся японским мастером Оямой Масутацу (1923-1994).

Особенностью стиля является проведение поединков без защитной экипировки в полный контакт (без ограничения силы ударов), что предъявляет очень высокие требования к подготовке духа и тела спортсменов. В Японии Кёкусинкай каратэ относится к категории будо-каратэ, то есть считается не только спортом, но и Путем воина.

Кёкусинкай каратэ, являясь, по сути, разновидностью кулачного боя, давно и прочно обосновалось на российской земле и вполне соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить старую русскую традицию кулачных поединков). Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ дает им надежные навыки самообороны.

Необходимо отметить, что в Кёкусинкай каратэ технико-тактические знания передаются по двум направлениям - это, во-первых, так называемая базовая техника (кихон) и ее формальные комплексы (ката), выполнение которых оценивается в технической части квалификационного экзамена, и, во-вторых, техника для свободного спарринга и тактика ее применения. Техника для спарринга представляет собой адаптированный вариант базовой техники, позволяющий вести поединок в высоком темпе с обоюдным нанесением ударов противниками в полную силу (высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичные).

В последние десятилетия данный вид спорта получил широкое распространение, где Кёкусинкай каратэ стал по-настоящему массовым видом спорта. В 1990-е годы Кёкусинкай каратэ получило официальный статус и вошло в государственный реестр видов спорта, признанных на территории РФ.

### **Основополагающие принципы программы:**

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон процесса обучения (теоретической, психологической и физической подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам учебного процесса и соответствие его требованиям уровня обучения с учетом преемственности задач, средств и методов обучения, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от уровня обучения, индивидуальные способности учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов обучения, направленных на решение определенных задач обучения.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по кёкусинкай каратэ.

Структура обучения включает в себя следующие уровни сложности:

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.