

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 ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО**

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  
И.А. Блужин - тренер-преподаватель

г. Краснодар, 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (далее – образовательная программа) по виду спорта «Восточное боевое единоборство» (далее – ВБЕ) 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 ВБЕ (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 годичного 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 ВБЕ.

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 ВБЕ 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 восточного боевого единоборства**

Фунакоси Гитин обучался двум популярным стилям окинавского тотэ: Сёрэй Рю и Сёрин Рю. Впоследствии он объединил и модифицировал эти два стиля. Следуя политической конъюнктуре того времени Фунакоси изменил окинавские названия ката на японские. Претерпели некоторые изменения и

сами ката. Сын основателя Сётокан-каратэ Фунакоси Ёситака (или Гиго) ввёл в технику каратэ удары ногами по верхнему уровню и соревновательную практику, отсутствовавшие в окинавском каратэ. Фунакоси Гитин большое внимание уделял ритуалу, строгому соблюдению норм и следованию установленным правилам. Это вместе с заменой окинавских терминов японскими и замалчиванием китайских корней каратэ имело целью сделать каратэ составной частью Будо, пронизанного японским национальным духом, основанного на самурайской культуре и традициях. Под влиянием основателя дзюдо мастера Дзигоро Кано Фунакоси ввёл новое название: каратэ-до — «Путь каратэ» и требовал отныне называть свой стиль именно так. Тем самым Фунакоси Гитин подчёркивал тот факт, что каратэ-до является не только боевым искусством, но и — по аналогии с дзюдо — системой физического и духовного воспитания. Именно поэтому Сётокан каратэ-до называют самым академическим стилем японского каратэ, несущим дух Будо, в отличие от модернистских стилей каратэ, появившихся в последнее время, возможно более практичных, но являющихся по сути всего лишь системами рукопашного боя.

Сётокан отличается линейными перемещениями и линейным приложением силы. Стойки низкие и широкие. Блоки жёсткие. Удары руками мощные и реверсивные с включением в удар бедра. Принцип иккэн-хисацу (одним ударом — наповал) является основополагающим в Сётокан карате-до. Программа Сётокан карате-до имеет 26 различных ката, принятых называть классическими, изучение и выполнение которых является важнейшей составляющей тренинга. Особенно серьёзное внимание уделяется:

- 1) выработке жёсткого баланса, общей устойчивости, что достигается длительной отработкой низких, глубоких стоек;
- 2) вращательным «щелчковым» движением бедер в горизонтальной плоскости, в прямом или обратном ударе направлении, что генерирует огромную разрушительную силу в ударах и блоках;
- 3) своевременному и мгновенному включению всех групп мышц в конечной фазе удара, когда положительное ускорение мгновенно сменяется отрицательным (если это возвратное движение) или резкой остановкой, благодаря чему возникает импульс от удара или блока, или ударная волна, распространяющаяся вглубь поражаемой поверхности.

В двадцатых годах XX века Фунакоси перенял систему ученических и мастерских степеней (кю и данов), разработанную основателем дзюдо Дзигоро Кано. Эта система использовала цветные пояса для обозначения степени мастерства занимающегося данным видом боевого искусства. Изначально каратэ имело только три цвета поясов: белый, коричневый и черный (как это принято и в настоящее время в японской системе поясов дзюдо).

В настоящее время многие школы используют систему степеней с различными цветами поясов. Наиболее распространена система, используемая Японской Ассоциацией Каратэ (ЖКА) и большинством международных ассоциаций Сётокан. Черный пояс - именной. На нем

вышито имя владельца и его Дан. Технология изготовления черных поясов отличается от всех остальных, "цветных". В то время как цветные пояса меняются, черный пояс остается один на всю жизнь, и поэтому он шьется очень толстым и прочным. В то время, как цветные пояса являются просто покрашенной тканью, черный пояс - не красится. В его основе лежит белый пояс, обшитый поверх тонкой черной тканью. По мере тренировок черная ткань поверхности истирается и рвется, сначала мало, потом все больше. Часто можно видеть, что у многих тренеров черная ткань висит на белом поясе лохмотьями - это свидетельство активных тренировок, а не неопрятности. Когда черная ткань полностью сойдет, и останется чистый белый пояс - считается, что человек достиг вершин Мастерства.

### **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 ВБЕ.

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.