


Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 7/8
от 31.05 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ Лидер»
О.В. Плесовских
«31» Мая 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
«Киокусинкай Каратэ-До»**

возраст обучающихся 7-17 лет
срок реализации программы -1 год
количество часов - 222
ID- номер программы в Навигаторе - 90

Тренер-преподаватель:
Чанба Тимур Олегович

г. Нарьян-Мар
2024 г.

Содержание

Паспорт Программы	3
Пояснительная записка.....	4
Режим учебного процесса	6
Учебный план	7
Календарный учебный график.....	8
Содержание изучаемого курса.....	9
Планируемые результаты	13
Формы текущего контроля и промежуточная аттестация	14
Материально-техническое обеспечение	15
Список литературы и электронных информационных ресурсов	16

Паспорт Программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Чанба Тимур Олегович
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	1 год
Объём часов по годам обучения	222 часа
Возраст обучающихся	7-17 лет
Цель программы	Знакомство с избранным видом спорта «Киокусинкай Каратэ-До», формирование у ребенка потребности заниматься данным видом спорта, укрепление здоровья, развитие морально-нравственных и волевых качеств
Сроки реализации программы	2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «Киокусинкай Каратэ-До» (далее - Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №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.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» (далее- Учреждение);

- Локальные акты Учреждения.

Направленность Программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения ознакомительный.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью создания целостной системы тренировочно-образовательной подготовки обучающихся Киокусинкай Каратэ-До. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности обучающихся, преемственность в повышении их морально-волевых качеств и физического развития.

Воспитательная работа состоит в развивающих, познавательных и воспитательных возможностях вида «Киокусинкай Каратэ-До» и физической культуры, что способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма. Успешное освоение данной Программы позволяет обеспечить адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни, прививает воспитаннику традиционные морально-нравственные ценности.

Язык реализации Программы русский.

Цель - знакомство с избранным видом спорта «Киокусинкай Каратэ-До», формирование у ребенка потребности заниматься данным видом спорта, укрепление здоровья, развитие морально-нравственных и волевых качеств.

Задачи:

Обучающие:

- дать знания по истории боевых искусств;
- дать основы базовых знаний техники и тактики боя;
- закрепить на практике базовые знания техники и тактики боя.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость), формирование правильной осанки;
- развитие морально-нравственных качеств подрастающего поколения.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация;
- воспитать чувство личной ответственности.

Программа разработана на один год обучения, 222 часа. Обучение рассчитано на детей и подростков 7-17 лет.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	12-15	6 часов	7-17 лет

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Форма контроля
		Теория/ практика	Всего	
1	Теоретические занятия	2	2	Тестирование
2	ОФП(Общая физическая подготовка)	140	140	Практические задания
3	СФП(Специальная физическая подготовка)	52	52	Практические задания
4	Технико-тактическая подготовка	13	13	Практические задания
5	Специальные подготовительные упражнения	6	6	Практические задания
6	Изучение базовой техники	4	4	Практические задания
7	Изучение формальных комплексов «Ката»	5	5	Практические задания
Итого:		222		

Календарный учебный график

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретические занятия	1							1		
2	ОФП(Общая физическая подготовка)	19	18	17	14	13	14	14	15	16	140
3	СФП(Специальная физическая подготовка)		5	5	8	7	7	7	6	7	52
4	Технико-тактическая подготовка			1	2	2	2	2	2	2	13
5	Специальные подготовительные упражнения			1	1	1	1	1	1		6
6	Изучение базовой техники			1	1			1	1		4
7	Изучение формальных комплексов «Ката»		1	1			1	1	1		5
Итого											222

Содержание изучаемого курса

№	Тема занятия
Теоретические занятия	
1	<p>Физкультура и спорт в РФ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – физкультура как часть физического воспитания; – место Киокусинкай в общей системе физического воспитания; – прикладное значение занятий Киокусинкай
2	<p>История развития Киокусинкай:</p> <ul style="list-style-type: none"> – восточные единоборства и место Киокусинкай в них; – Киокусинкай в мире; – развитие Киокусинкай в РФ и на Дальнем Востоке
3	<p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> – общие понятия о строении и функциях организма человека; – ознакомление с расположением основных мышечных групп; – работоспособность мышц и подвижность в суставах; – влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; – дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; – воздействие физических упражнений на дыхательную систему; – понятие об утомлении и переутомлении
4	<p>Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – гигиенические требования к местам проведения занятий; – причины травм и их профилактика; – личная гигиена; – вред курения и алкоголя; – правильное питание спортсмена; – оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжениях, ушибах и переломах; – дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев
5	<p>Основы техники Киокусинкай:</p> <ul style="list-style-type: none"> – общая характеристика; – индивидуальные особенности выполнения; – взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка; – качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений каратиста
6	<p>Места занятий и оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> – этикет и правила поведения в зале; – оборудование мест проведения тренировок и соревнований; – одежда для занятий Киокусинкай
7	<p>Методика обучения и тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; – определение и исправление ошибок;

	<ul style="list-style-type: none"> – особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми-подростками, юношами; – перспективное планирование; – разминка, ее значение; – терминология Киокусинкай. – патриотическое воспитание детей
ОФП (Общая физическая подготовка)	
Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие координации движения. Развитие гибкости	
СФП (Специальная физическая подготовка)	
1	<p>Методы организации обучающихся при разучивании действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организация обучающихся без партнера на месте; – организация обучающихся без партнера; – усвоение приема по заданию тренера
2	<p>Методические приемы обучения основам техники киокусинкай:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение базовых стоек; – из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки; – передвижение в базовых стойках; – в передвижении выполнение базовой программной техники; – боевые дистанции
3	<p>Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучение ударам на месте; – обучение ударам в движении; – обучение приемам защиты на месте; – обучение приемам защиты в движении
4	<p>Вход в ближний бой.</p> <p>1. На атаку правой ногой или рукой – шагом левой ногой под углом 45° с ударом правой рукой в туловище, или правой ногой (хиза-гери, маваше-гери гедан, чудан или едан).</p> <p>2. На атаку левой рукой или ногой – шагом правой под углом 45° с ударом левой рукой в корпус или левой ногой (хиза-гери чудан, едан, маваше-гери гедан, чудан, едан).</p> <p>Выход из ближнего боя осуществляется шагом назад с прямыми ударами рук (ой, гяку-цки), после удара ногой отходом назад или под углом 45° с последующей контратакой чудан или едан</p>
Изучение базовой техники	
Стойки, передвижения, блоки, удары, ударные комбинации	
Изучение формальных комплексов «Ката»	
Формальный бой с воображаемым противником при максимальной концентрации внимания	

Программный материал по технической и тактической подготовке

№	Атака	Защита	Контратака, выход из нее
1	Хидари ой-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Хидари гедан-барай	С шагом под 45° маваше-цки (боковой правой), шаг назамаваше-гери гедан инсайт
2	Миги гяку-цки (прямой левой)	Миги гедан –барай	Хидари маваше-цки, шаг назад миги ой-цки
	Миги гяку-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай	Миги гяку-цки, шаг под углом 45°
3	Хидари шито-цки	Миги гедан-барай	Хидари ороше-цки, шаг назад шито-цки миги маваше-гери гедан инсайт
	Хидари шито-цки	Хидари гедан-барай	С шагом вперед вправо маваше-цки, шаг азад миги маваше-гери чудан
4	Миги шито-цки	Миги гедан-барай	Разножка хидари май-гери чудан
	Миги шито-цки	Миги гедан-барай	С шагом вперед влево маваше-цки, шаг назад миги гяку-цки
5	Хидари ороше-цки (верхний правой)	Подставка плеча	Ороше маваши-цки миги
	Хидари ороше-цки (верхний правой)	Уход с линии атаки влево	Маваше гери чудан правой
6	Миги ороше-цки (верхний правой)	Удар, подставка плеча	Маваши гери гедан инсайт
	Миги ороше-цки (верхний правой)	Отход назад	
7	Хидари маваше-цки (боковой удар левой)	Подставка локтя	Хидари ой-цки, шаг назад хидари май гери
8	Миги маваши-цки	Подставка локтя	Прямой правой рукой, шаг назад миги маваше-гери гедан

Вход в ближний бой.

1. На атаку правой ногой или рукой – шагом левой ногой под углом 45° с ударом правой рукой в туловище, или правой ногой (хиза-гери, маваше-гери гедан, чудан или едан).

2. На атаку левой рукой или ногой – шагом правой под углом 45 ° с ударом левой рукой в корпус или левой ногой (хиза-гери чудан, едан, маваше-гери гедан, чудан, едан).

Выход из ближнего боя осуществляется шагом назад с прямыми ударами рук (ой, гяку-цки), после удара ногой отходом назад или под углом 45° с последующей контратакой чудан или едан.

При формировании теоретических знаний используются следующие виды занятий: устное изложение и обсуждение изучаемого материала, беседы, показ (демонстрация), упражнение (тренировка), практическая и самостоятельная работа. *Основные средства тренировочных занятий:* общеразвивающие упражнения (с целью создания правильных функциональных движений); подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей); спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольно-педагогические испытания.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. В это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 5-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 10-15 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство на занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на силовую подготовку, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике киокусинкай на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защита от них, изучение формальных комплексов, базовых ударных комбинаций. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части тренировки), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Планируемые результаты

В ходе реализации Программы у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- базовая техника «Киокусинкай Каратэ -До» (кихон, рэнраку, идо кихон, ката, кумитэ);
- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, постановка и решение проблем);
- коммуникативные (планирование, сотрудничество, решение конфликтов, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с поставленными задачами).

Формы текущего контроля и промежуточная аттестация

Для установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам проводится промежуточная и итоговая аттестация. В течение всего процесса обучения осуществляется текущий и тематический контроль.

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Выполнение практических заданий	Сентябрь
Промежуточный контроль	Выполнение практических заданий	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Выполнение практических заданий	По окончании обучения всего периода обучения по Программе

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	Татами (напольное покрытие)	100 листов
2	Мешки для отработки ударов (груши)	8 штук
3	Турники	3 штуки
4	Гантели	6 штук по 3 кг 6 штук по 5 кг 6 штук по 10 кг
5	Резиновые петли	4 штуки на 45 кг 4 штуки на 30 кг 8 штук на 15 кг
6	Метболы	6 штук по 2 кг 4 штуки по 5 кг
7	Координационная лестница (длинной не менее 7 м и шириной не менее 30 см)	1 штука
8	Гири	4 штуки на 8 кг 4 штуки на 16 кг 4 штуки на 32 кг
9	Скакалки	10 штук по 260 см 10 штук по 360 см
10	Макивары (подушки для отработки ударов)	20 штук разного размера
11	Закрытые шлема утвержденного стандарта по виду спорта «Киокусинкай»	8 штук
11	Защитные жилеты торса утвержденного стандарта по виду спорта «Киокусинкай»	8 штук
12	Компьютер с выходом в интернет для ведения электронного журнала	1 штука
13	Принтер	1 штука

Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод. рекомендации -М.: Советский спорт, 2013.
2. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник - М.: Советский спорт, 2014.
3. Поляков А.В., Сергеева А.Д., Жаров М.С. и др. «Восточное боевое единоборств: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования»- Коломна, 2013.
4. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства»: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры - М.: Терра-Спорт, 2013.
www.superkarate.ru
www.rnfkk.ru