

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Дельфин» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского
совета
от «25» 12 2024 года
протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора ГБУ ДО СШ
«Дельфин»
приказ № 187 «28» 12 2024
/Н.А. Томчук/



Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
вид спорта «киокусинкай»
спортивно-оздоровительного этапа
стартовый уровень

Срок освоения – 3 года
Возраст обучающихся – 5-7 лет
Разработчики программы:
Глаголева А.Р. – инструктор методист
Крючкова С.В. – инструктор методист
Томчук Н.А. – заместитель директора по
УСР

Санкт-Петербург
2024

I. Пояснительная записка

Характеристика дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта вид спорта «киокусинкай» спортивно-оздоровительный этап стартовый уровень (далее – ДОПСОс).

Направленность – физкультурно-спортивная.

Адресат – мальчики и девочки 5-7 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с требованиями приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144н, имеющие наличие физической и практической подготовки в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта (распоряжение №1147-р от 14.11.2024).

Актуальность – базируется на особенностях организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга.

Уровень освоения - стартовый уровень

Объем и срок освоения – 702 часов, 3 года

Продолжительность уровня подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «киокусинкай»

Таблица №1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
	Для спортивной дисциплины «ката»			
Стартовый уровень	3	5	8	15

*- возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

Цель и задачи:

– создание условий для занятий детей и подростков кюкусинкай, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

– формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

– привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям кюкусинкай, направленным на развитие личности;

– формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортивно одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта киокусинкай.

Организационно-педагогические условия реализации ДОПСОс.

Язык реализации - образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная (в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом допускается самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов).

Особенности реализации ДОПСОс.

Условия сетевой формы реализации ДОПСОс обеспечивает возможность освоения обучающимся Программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы реализации Программы наряду с ГБУ ДО СШ «Дельфин» (далее – Учреждение) также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы реализации Программы осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ и примерная форма договора о сетевой форме реализации образовательных программ утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, совместно с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по

выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования.

Использование имущества государственных и муниципальных организаций организациями, осуществляющими образовательную деятельность, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и (или) местных бюджетов, при сетевой форме реализации образовательных программ осуществляется на безвозмездной основе, если иное не установлено договором о сетевой форме реализации образовательных программ.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в каникулярный период предусмотрен период самостоятельной подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведен в приложении №2.

Лицо, желающее пройти ДОПСОс подготовки по виду спорта «киокусинкай», может быть зачислено на стартовый этап подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы подготовки.

Начиная с базового этапа подготовки, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований.

Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий год подготовки. Виды контроля общей и специальной физической, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводных нормативов по годам. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки лиц, проходящих подготовку, приведены в таблице №2

Таблица №2

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Условия набора: набор производится на основании тестирования.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на стартовый уровень подготовки по виду спорта «киокусинкай» приведены в таблице №3.

Таблица №3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и/юноши	девочки/девушки	мальчик и/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подтягивание из виса на	количество	не менее		не менее	

	высокой перекладине	во раз	2	-	3	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количес во раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количес во раз	не менее		не менее	
			10	9	17	15

При формировании групп:

Допускается формирование разновозрастных групп с учетом гендерных и возрастных особенностей развития, условий и организации учебно-тренировочных занятий, условий проведения спортивных соревнований, с обязательным соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку.

Допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения в случае наличия свободных мест, на какой основе тестирование.

Количество обучающихся в группе.

Списочный состав групп формируется с учетом базовых требований по виду спорта «киокусинкай».

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее - объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

разница в уровне подготовки обучающихся по программам подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов и(или) спортивных званий.

соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Форма организации занятий:

Учебно-тренировочные занятия, физкультурно-спортивные мероприятия, спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, самостоятельная и дистанционная подготовка. На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Дистанционная подготовка объявляется на основании

распоряжений ИОГВ в ведении которого находится учреждение или правительства субъекта Российской Федерации.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

Материально-техническое оснащение ДОПСОс включает в себя требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «киокусинкай». Перечень оборудования и спортивного инвентаря приведен в таблице №4.

Таблица №4

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лапы боксерские	пар	5
2.	Макивара	штук	10
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Напольное покрытие татами	комплект	1

*закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Информационные системы и информационно-телекоммуникационные сети при реализации ДОПСОс не используются.

II. Учебный план

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по виду спорта «киокусинкай» приведено в таблице №5.

Таблица №5

№ п/п	Виды подготовки	До года
1.	Общая физическая подготовка (%)	40
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22
3.	Техническая подготовка (%)	34
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

III. Календарный учебный график

Календарный учебный график приведен в таблице №6.

Таблица №6

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 августа	52	365	234	1 академический час/ 60 минут
2 год	1 сентября	31 августа	52	365	234	1 академический час/ 60 минут
3 год	1 сентября	31 августа	52	365	234	1 академический час/ 60 минут

IV. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «киокусинкай» по каждому этапу спортивно-оздоровительного этапа базового уровня составляется тренером-преподавателем на основе соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

V. Методические и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя дополнительного образования. При этом выявляются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося;
- психологическом состоянии и уровне физических нагрузок;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых заплывах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании дополнительной образовательной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе технико-тактической.

Мониторинг: промежуточный контроль проводится в конце каждого года обучения. В конце второго года обучения проводятся итоговые контрольно-переводные нормативы для обучающихся, целью которых является отбор на дополнительные общеразвивающие программы продвинутого уровня по виду спорта «плавание».

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Учебно-методическое обеспечение программы.

Методы обучения:

- методы практических упражнений (направленные преимущественно на развитие физических качеств);
- методы строго регламентированного упражнения (равномерный, переменный);
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- словесные методы (рассказ, объяснение);
- наглядные методы (наблюдение, показ).

Образовательный процесс осуществляется на основе общепедагогических и ряда специфических принципов, характерных для занятий физической культурой и спортом:

- непрерывности тренировочного процесса;
- постепенного увеличения тренировочных нагрузок;
- цикличности;
- индивидуального подхода,
- доступности.

Соблюдение принципов доступности и индивидуального подхода тесно связано с принципом систематичности и последовательности обучения по программе.

Основными формами организации образовательной деятельности являются учебное занятие, контрольные занятия, соревнование.

Структура занятия:

- подготовка к занятию: проход обучающихся в раздевалку бассейна, проведение гигиенических процедур;
- вводная часть на суше: разминка, ОФП и СФП;
- подготовительная часть: специальные подготовительные упражнения в воде;
- основная часть: решение поставленных задач на занятии, выполнение основных упражнений;
- заключительная часть: игры и развлечение на воде, индивидуальная работа.
- окончание занятия: выход из бассейна в раздевалку, проведение гигиенических процедур, сушка, переодевание, выход из раздевалки.

Приложение №1
К дополнительной образовательной программе
спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «киокусинкай»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки
		Стартовый уровень
		Недельная нагрузка в часах
		4,5
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		Наполняемость групп (человек)
		15
1.	Общая физическая подготовка (%)	40
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22
3.	Техническая подготовка (%)	34
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий
Общее количество часов в год		234

Приложение №2
К дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Углублённое медицинское обследование	Углублённое медицинское обследование	I полугодие II полугодие
2.	Получение допуска до участия в УТМ и спортивных соревнованиях	Индивидуальное медицинское обследование	