

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №174  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 174  
Центрального района Санкт-Петербурга.  
Протокол от «31» августа 2021 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы №174  
Центрального района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.В. Финагина

Введено в действие приказом с 01.09.2021 г.  
от «01» сентября 2021 г. № 157

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«КЭНПО»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**

Шепрут Олег Юрьевич,  
педагог дополнительного  
образования,  
Доктор философии боевых  
искусств (PhD MA)

# **ОГЛАВЛЕНИЕ**

## **I. Пояснительная записка**

- 1.1. Основные характеристики программы
- 1.2. Направленность образовательной программы
- 1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы
- 1.4. Отличительные особенности настоящей программы
- 1.5. Адресат программы
- 1.6. Объем и срок реализации программы
- 1.7. Цель образовательной программы
- 1.8. Задачи образовательной программы
- 1.9. Условия реализации программы
- 1.10. Планируемые результаты

## **II. Организационно-педагогические условия реализации программы первого года обучения**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Задачи обучения
- 2.3. Учебный план
- 2.4. Содержание программы
- 2.5. Планируемые результаты
- 2.6. Календарно-тематический план

## **III. Методическое обеспечение программы**

- 4.1. Методические материалы
- 4.2. Диагностические материалы

## **IV. Список литературы**

- 5.1. Литература для педагогов
- 5.2. Литература для детей

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Основные характеристики программы**

КЭНПО в переводе с японского – рукопашный бой. Это школа самозащиты, техника которой представляет собой синтез наиболее эффективных ударов, бросков, болевых воздействий, удушений, а также использования подручных предметов в качестве оружия. В процессе освоения учащимися этих техник путем спарринговой практики, формируется сборная команда КЭНПО для участия в турнирах (соревнованиях) различного уровня.

### **1.2. Направленность образовательной программы**

Настоящая программа дополнительного образования детей имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Настоящая образовательная программа является авторской и была разработана её автором, Шепрутом Олегом Юрьевичем, Доктором философии боевых искусств (PhD MA), в 1991 году как программа воспитания гармонично развитой личности ребёнка по мере его становления и возмужания, воспитания его в духе патриотизма и преданности своему Отечеству. Впоследствии эта образовательная программа также была признана многими иностранными Экспертами КЭНПО более чем в 50 странах мира на всех пяти континентах.

### **1.4. Отличительные особенности настоящей программы**

Настоящая образовательная программа основана на принципе цикличности. Она состоит из пяти пунктов, заданных в определённой последовательности: терпения, повторения, понимания, экспериментирования и оценки. По мере реализации последнего пункта, программа вновь приводит учащихся к более тщательной отработке первого пункта.

### **1.5. Адресат программы**

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 12 до 17 лет.

### **1.6. Объем и срок реализации программы**

Срок реализации настоящей программы – 1 год. Обучение построено таким образом, чтобы способствовать совершенствованию теоретических и практических навыков учащихся. Обучение КЭНПО возможно начинать с 12 лет. Группа формируется в соответствии со знаниями и умениями учащихся. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

### **1.7. Цель образовательной программы**

Гармоничное развитие личности учащихся, способных к творческому самовыражению посредством практики КЭНПО.

### **1.8. Задачи образовательной программы**

#### *Обучающие*

- знакомство с основными понятиями и определениями, принятыми в мировом КЭНПО;
- знакомство с историей развития КЭНПО;
- знакомство с различными стилями мирового КЭНПО и их спецификой;
- обучение основам индивидуальной самозащиты;

- постоянное совершенствование технических навыков учащихся.

#### *Развивающие*

- развитие пространственно-координационных навыков;
- развитие гибкости, силы и выносливости;
- психическо-физиологическая подготовка.

#### *Воспитательные*

- пропаганда здорового образа жизни и позитивного мировосприятия;
- формирование активной жизненной позиции;
- воспитание чувства товарищества;
- формирование коммуникативной культуры.

### **1.9. Условия реализации программы**

**Условия набора в коллектив:** программа КЭНПО предназначена детям и подросткам в возрасте от 12 до 17 лет, годным по состоянию здоровья, имеющая своей целью развитие творческого самовыражения учащихся посредством практики КЭНПО.

**Условия формирования групп:** группа может быть как разновозрастной, так и разновозрастной. Допускается дополнительный набор учащихся в течение учебного года на основе персонального собеседования.

**Количество учащихся в группе:** не менее 12 человек.

При реализации программы используются следующие **формы проведения занятий:** тренировки, лекционные занятия, семинары, турниры, аттестации на пояса.

При реализации программы используются следующие **формы деятельности учащихся на занятии:**

- словесные методы обучения (беседа)
- наглядные методы обучения (показ, исполнение педагогом, работа по образцу)
- практические методы обучения (тренинг)
- методы, в которых лежит уровень деятельности учащихся (репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский)
- возможные формы организации деятельности учащихся на занятии (групповая, индивидуально-групповая).

Настоящая программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

#### **1. Общие требования к обстановке в спортивном зале:**

- чистота, освещённость, возможность проветривать зал для занятий.

#### **2. Техническое и материальное обеспечение:**

- специальные тренажёры (боксёрские лапы, подвесные мешки, подушки для отработки ударов) – по количеству занимающихся
- будо-маты «ласточкин хвост» – 16 штук

- специальный инвентарь (скакалки, утяжелители, защитные шлемы, перчатки, специальная тренировочная форма одежды для учащихся) – по количеству занимающихся
- методические разработки автора по различным темам
- учебные видео-материалы.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий два высших образования: РГПУ им. А.И.Герцена (специализация: психология) и НГУ им. П.Ф.Лесгафта (специализация: государственно-муниципальное управление отраслью физической культуры и спорта) и учёную степень Доктора философии боевых искусств (PhD MA).

#### **Проверка планируемых результатов отслеживается посредством:**

- беседы;
- наглядного показа;
- индивидуальной работы;
- практических методов обучения;
- соревновательной и экзаменационной деятельности.

Оценка знаний проводится дифференцировано, с учетом возраста, с тем, чтобы соблюдался гуманистический подход и свободное развитие личности.

Для отслеживания результатов образовательного процесса используются следующие **виды контроля:**

1. Входная диагностика: собеседование с каждым ребенком и их родителями с целью выявления исходного уровня учащихся;
2. Текущий контроль: тестирование, зачёты, участие во внутригрупповых мини-турнирах;
3. Промежуточный контроль: участие в открытых турнирах (соревновательная практика);
4. Итоговый контроль: аттестация на пояса (экзамены).

Основной способ контроля – педагогическое наблюдение. Для проверки умений и навыков оценивается выполнение учащимися технических действий различной степени сложности, умение использовать их тактически грамотно и результативно, как на тренировках, так и во время участия в турнирах (соревнованиях) различного уровня.

Итоги реализации программы подводятся два раза в год путем проведения аттестации на пояса (экзамены), а также по результатам участия учащихся в турнирах (соревнованиях) различного уровня.

### **1.10. Планируемые результаты**

#### *Предметные результаты*

Предполагается, что к концу обучения, учащиеся будут знать:

- технику безопасности при проведении тренировок
- этикет ДОДЗЁ (нормы поведения в тренировочном зале)
- правила учебных полно-контактных спаррингов свободного стиля
- вопросы теории и элементы техники индивидуальной самозащиты в соответствии с аттестационными программами 6 – 2 кю КЭНПО.

#### *Личностные результаты*

Предполагается, что к концу обучения, учащиеся будут:

- принимать активное участие в турнирах (соревнованиях) различного уровня
- уметь работать в команде и чётко выполнять поставленные задачи.

#### *Метапредметные результаты*

Предполагается, что к концу обучения, учащиеся:

- освоят информационную компетенцию, сформируют умения и навыки, необходимые для полноценного тренировочного процесса;
- сформируют культуру коммуникативного общения и чувство товарищества.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **2.1. Календарный учебный график первого года обучения (первая группа)**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

#### **2.2. Задачи обучения**

##### *Обучающие*

- обучение тактико-техническим действиям КЭНПО
- дальнейшее совершенствование спарринговых навыков.

##### *Развивающие*

- развитие гибкости, силы и выносливости
- психологическая подготовка.

##### *Воспитательные*

- воспитание силы духа и воли к победе
- умение работать в команде и чётко выполнять поставленные задачи.

#### **2.3. Учебный план**

№ п.п.	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА, ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	2	Знакомство. Собеседование.
2.	Психофизическая подготовка (ПФП)	21	21	42	Беседа. Выполнение практической работы
3.	Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	-	70	70	Выполнение практической работы
4.	Игровые тренировки	-	18	18	Выполнение практической работы

5.	Турниры. Аттестации на пояса (экзамены)	-	12	12	Результаты подготовки. Диагностика
<b>ИТОГО</b>		<b>22</b>	<b>122</b>	<b>144</b>	

## 2.4. Содержание программы обучения

В образовательной программе «КЭНПО» все темы плана разбиты на несколько разделов, тесно связанных друг с другом. Сумма знаний и навыков КЭНПО – это основа, на которую будут наслаиваться последующие знания учащихся.

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство. Собеседование с учащимися и их родителями. Введение учащихся в курс программы КЭНПО. Техника безопасности во время проведения тренировок.

### 2. Психофизическая подготовка (ПФП).

С этих занятий начинается знакомство учащихся с КЭНПО. В процессе закрепления техники рукопашного боя, дети и подростки получают пространственно-координационные навыки и развивают чувство координации. На этом этапе обучения немалое внимание уделяется также развитию у детей и подростков гибкости, силы и выносливости. Очень важным фактором, влияющим на дальнейшее обучение, является психологическая подготовка учащихся.

### 3. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА).

На этих занятиях дети и подростки учатся тем техническим действиям, из которых впоследствии им придётся выбирать отдельные элементы индивидуальной системы самозащиты. Важным фактором, определяющим степень подготовленности учащихся к дальнейшему усвоению материала, является теоретическая подготовка. Осваивая теорию, дети и подростки лучше понимают смысл, первооснову КЭНПО. Повторяя технические действия на месте и в передвижении, учащиеся получают важные навыки культуры движений. При помощи специальных тренажеров (боксерские лапы, подвесные мешки, подушки для отработки ударов) дети и подростки осваивают постановку ударов, что в свою очередь является важным фактором тренировочного процесса. Освоив вышеперечисленные аспекты КЭНПО, учащиеся переходят к проверке усвоенного материала, принимая участие в учебных спаррингах по оговоренным правилам с использованием защитного снаряжения. В процессе спарринговой практики, дети и подростки реализуют заложенные на предыдущих этапах тактические аспекты подготовки.

### 4. Игровые тренировки.

В процессе проведения подвижных игр и эстафет, кроме необходимых релаксационных упражнений, у детей и подростков также формируются определённые двигательные и специальные координационные навыки, столь необходимые им для плодотворного участия в образовательном процессе.

### 5. Турниры. Аттестации на пояса (экзамены).

Важным моментом обучения является метод оценки знаний учащихся, проверки всего учебного материала, усвоенного ранее. Именно для этого проводятся турниры, развивающие в детях и подростках соревновательный аспект, а также аттестации на пояса (в форме экзаменов), которые позволяют объективно оценить уровень знаний, усвоенных учащимися. Что, в свою очередь, приводит их к более продуктивному усвоению элементов образовательной программы КЭНПО.

## 2.5. Планируемые результаты обучения

Предполагается, что в процессе обучения учащиеся будут знать:

- технику безопасности при проведении тренировок
- этикет ДОДЗЁ (нормы поведения в тренировочном зале)
- правила учебных полно-контактных спаррингов свободного стиля
- вопросы теории и элементы техники в соответствии с аттестационными программами 6 – 2 кю КЭНПО.

Предполагается, что в процессе обучения учащиеся будут уметь:

- использовать ранее освоенный технический арсенал
- применять тактически грамотные действия при ведении спаррингов по оговорённым правилам с использованием защитного снаряжения.

Предполагается, что в процессе обучения учащиеся смогут развить следующие личностные качества:

- познавательный интерес к КЭНПО
- активность, веру в свои силы, волю к победе
- умение работать в команде и чётко выполнять поставленные задачи.

## 2.6. Календарно-тематический план

№ п.п.	Тема	Часы
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
2	ПФП. Дзию Кумитэ	2
3	ПФП. Дзию Кумитэ	2
4	Игровая тренировка. Зачёт	2
5	ПФП. Дзию Кумитэ	2
6	ПФП. Дзию Кумитэ	2
7	Игровая тренировка. Зачёт	2
8	ПФП. Дзию Кумитэ	2
9	ПФП. Кихон-вадза	2
10	Игровая тренировка. Зачёт	2
11	ПФП. Дзию Кумитэ	2
12	ПФП. Дзию Кумитэ	2
13	Игровая тренировка. Зачёт	2
14	ПФП. Дзию Кумитэ	2
15	ПФП. Дзию Кумитэ	2
16	Игровая тренировка. Зачёт	2
17	ПФП. Дзию Кумитэ	2
18	ПФП. Дзию Кумитэ	2
19	Игровая тренировка. Зачёт	2
20	ПФП. Дзию Кумитэ	2
21	ПФП. Дзию Кумитэ	2
22	Игровая тренировка. Зачёт	2
23	ПФП. Дзию Кумитэ	2
24	ПФП. Дзию Кумитэ	2



25	Игровая тренировка. Зачёт	2
26	ПФП. Дзию Кумитэ	2
27	ПФП. Дзию Кумитэ	2
28	Игровая тренировка. Зачёт	2
29	ПФП. Дзию Кумитэ	2
30	ПФП. Дзию Кумитэ	2
31	Игровая тренировка. Зачёт	2
32	ПФП. Дзию Кумитэ	2
33	ПФП. Дзию Кумитэ	2
34	Игровая тренировка. Зачёт	2
35	ПФП. Дзию Кумитэ	2
36	ПФП. Дзию Кумитэ	2
37	Игровая тренировка. Зачёт	2
38	ПФП. Дзию Кумитэ	2
39	ПФП. Дзию Кумитэ	2
40	Игровая тренировка. Зачёт	2
41	ПФП. Дзию Кумитэ	2
42	ПФП. Дзию Кумитэ	2
43	Игровая тренировка. Зачёт	2
44	ПФП. Дзию Кумитэ	2
45	ПФП. Дзию Кумитэ	2
46	Игровая тренировка. Зачёт	2
47	ПФП. Дзию Кумитэ	2
48	ПФП. Дзию Кумитэ	2
49	Игровая тренировка. Зачёт	2
50	ПФП. Дзию Кумитэ	2
51	ПФП. Дзию Кумитэ	2
52	Игровая тренировка. Зачёт	2
53	ПФП. Дзию Кумитэ	2
54	ПФП. Дзию Кумитэ	2
55	Игровая тренировка. Зачёт	2
56	ПФП. Дзию Кумитэ	2
57	ПФП. Дзию Кумитэ	2
58	Игровая тренировка. Зачёт	2
59	ПФП. Дзию Кумитэ	2
60	ПФП. Дзию Кумитэ	2
61	Игровая тренировка. Зачёт	2
62	ПФП. Дзию Кумитэ	2
63	ПФП. Дзию Кумитэ	2

64	Игровая тренировка. Зачёт	2
65	ПФП. Дзию Кумитэ	2
66	ПФП. Дзию Кумитэ	2
67	Игровая тренировка. Зачёт	2
68	ПФП. Дзию Кумитэ	2
69	ПФП. Дзию Кумитэ	2
70	Игровая тренировка. Зачёт	2
71	ПФП. Дзию Кумитэ	2
72	Заключительное занятие. Подведение итогов обучения	2

### III. Методическое обеспечение

#### 4.1. Методические материалы

Во время проведения занятий КЭНПО педагог использует следующие методы:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение, обсуждение)
- практический (упражнения, устный рассказ, чтение, опрос по теме, видеофильмы)
- наглядный (показ, демонстрация)
- репродуктивный (инструкции, правила, носящие алгоритмический характер)
- дидактический материал (наглядная агитация, видеофильмы).

№	Тема	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов по темам
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Групповая	Словесный, наглядный, инструктаж	Специальная литература, инструкции	Входная диагностика в форме собеседования
2	Психофизическая подготовка (ПФП)	Групповая, индивидуально - групповая	Словесный, наглядный, практический	Специальное оборудование (тренажёры, инвентарь)	Отслеживание получения знаний посредством зачёта
3	Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	Групповая, индивидуально - групповая	Словесный, наглядный, практический	Специальное оборудование (тренажёры, инвентарь)	Отслеживание получения знаний посредством выполнения практической работы
4	Игровые	Групповая,	Практический,	Специальное	Отслеживание

	тренировки	индивидуально - групповая	наглядный	оборудование (тренажёры, инвентарь)	получения знаний в процессе практики
5	Турниры. Аттестации на пояса (экзамены)	Индивидуально - групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Специальная литература и оборудование (инвентарь), средства видео-фиксации	Отслеживание получения знаний в процессе практики и зачёта

#### 4.2. Диагностические материалы

**Входная диагностика** проводится в сентябре, путём собеседования с учащимися и их родителями (в течение всего учебного года – с теми, кто приходит на занятия в качестве дополнительного набора), и имеет целью выявление первоначального уровня знаний и умений учащихся.

**Текущий контроль** в форме педагогического наблюдения (зачётов) осуществляется на занятиях в течение всего учебного года и имеет целью отслеживание уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

**Промежуточный контроль** в форме участия учащихся в открытых турнирах (соревнованиях) различного уровня, предусмотрен в течение всего учебного года и имеет целью выявление уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

**Итоговый контроль** в форме аттестации на пояса (экзаменов) проводится два раза в год (декабрь и апрель).

## V. Список литературы

### 5.1. Список литературы, рекомендованный педагогу:

1. Долин А.А., Попов Г.В. «КЭМПО – традиция воинских искусств» (Москва, Наука – 1990)
2. Досин Со, «Сёриндзи кэмпо» (Одесса, Драккар – 1994)
3. Одзава Я., «Хакко-рю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света)» (Харьков, Будо – 1997)
4. Тедески М., «Искусство захватов» (Москва, Фаир-пресс – 2005)
5. Оленкамп Н., «Чёрный пояс» (Москва, Фаир-пресс – 2007)

### 5.2. Список литературы, рекомендованный учащимся:

1. Ознобишин Н.Н., «Искусство рукопашного боя» (Санкт-Петербург, Всемирная литература – 1998)
2. Тарас А.Е., «Боевые и спортивные единоборства» (Минск, Харвест – 2002)
3. Аттестационные программы с 6 по 2 кю СДК (Санкт-Петербург, Син-Дзюцу Кэнпо Кай – 2000)