

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя школа № 1 имени Е.К.Зырянова»

РАССМОТРЕНО

решением педагогического совета
МБОУ БСШ №1 им. Е.К.
Зырянова
протокол № ____ от «__» _____
20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ БСШ №1 им. Е.К.
Зырянова
_____/ Т.Н. Зырянова
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____ от «__» _____
20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Каратэ-до»**

Направленность программы: физкультурно-спортивное

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: от 5 до 16 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Разработчик:

Тренер каратэ-до Дудин Валерий
Владимирович

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Каратэ-до» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Березовская средняя школа № 1 имени Е.К. Зырянова»;
- Устав МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова.

Программа составлена на основе типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовке и спортивных школ различного типа. Москва, 2003 г. автор Литвинов С.А., президент московской ассоциации Шотокан каратэ-до, авторской программы Сетокан каратэ-до «Гармонии тела, разума и духа», ЦДТ, г. Иркутск, 2004 г.

Направленность программы.

Физкультурно-оздоровительное.

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое – красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Новизна.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ-до» состоит в том, что она рассчитана на возраст учащихся от 6 до 16 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь – перед самим собой), горд, бескорытен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромно в поведении.

Актуальность программы.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь

постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

Отличительные особенности программы.

Как и любое другое боевое искусство, каратэ-до - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «син» - моральные качества, дух, сила воли; «тай» - физическая кондиция, сила, выносливость; «вадза» - техническое мастерство.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа по каратэ-до, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

Адресат программы.

Программа «Каратэ-до» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 5 до 16 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Рекомендуемый состав учебной группы составляет 10 - 15 человек, согласно нормам и требованиям СанПиН. Зачисление на обучение ведется на основании заявлений от родителей (законных представителей) без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 5 лет.

Формы проведения занятий.

Занятия проводятся очно. Теоретические, практические, индивидуальные и групповые занятия, домашние задания, соревнования.

Режим проведения занятий.

Занятия проводятся два раза в неделю по 3 часа в день (232 часа в год), продолжительностью 60 минут с перерывом 10 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: реализация оптимальных возможностей физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи:

- обеспечить обучение учащихся элементам, приемам каратэ-до;
- способствовать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием
- развивать двигательные способности учащихся регулярными занятиями спортом;
- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене;
- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ-до.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	0	Беседы. Анкетирование. Устный опрос.
2	Общая физическая подготовка	56	1	55	Тестирование. Наблюдение.
3	Техническая подготовка	36	1	35	Аттестационный экзамен.
	ИТОГО	96	6	90	

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Беседы. Анкетирование.

					Устный опрос.
2	Общая физическая подготовка	82	4	78	Тестирование. Наблюдение.
3	Техническая подготовка	104	5	99	Наблюдение. Аттестационный экзамен.
4	Специальная физическая подготовка	36	2	34	Наблюдение. Сдача нормативов.
5	Инструкторская и судейская практика	3	1	2	Наблюдение. Опрос.
6	Соревновательная деятельность	6	1	5	Результаты соревнований.
	ИТОГО	240	22	218	

3 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Беседы. Анкетирование. Устный опрос.
2	Общая физическая подготовка	83	4	79	Тестирование. Наблюдение.
3	Техническая подготовка	95	6	89	Наблюдение. Аттестационный экзамен.
4	Специальная физическая подготовка	44	2	42	Наблюдение. Сдача нормативов.
5	Инструкторская и судейская практика	3	1	2	Наблюдение. Опрос.
6	Соревновательная деятельность	6	1	5	Результаты соревнований.
	ИТОГО	240	23	217	

4 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Беседы. Анкетирование. Устный опрос.
2	Общая физическая подготовка	79	5	74	Тестирование. Наблюдение.
3	Техническая подготовка	103	6	97	Наблюдение. Аттестационный экзамен.

4	Специальная физическая подготовка	39	2	37	Наблюдение. Сдача нормативов.
5	Инструкторская и судейская практика	3	1	2	Наблюдение. Опрос.
6	Соревновательная деятельность	6	1	5	Результаты соревнований.
	ИТОГО	240	25	215	

5 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Беседы. Анкетирование. Устный опрос.
2	Общая физическая подготовка	62	5	57	Тестирование. Наблюдение.
3	Техническая подготовка	121	6	115	Наблюдение. Аттестационный экзамен.
4	Специальная физическая подготовка	37	2	35	Наблюдение. Сдача нормативов.
5	Инструкторская и судейская практика	6	1	5	Наблюдение. Опрос.
6	Соревновательная деятельность	6	1	5	Результаты соревнований.
	ИТОГО	240	23	217	

Содержание учебного плана программы

1 год обучения

1. Теоретическая подготовка (4 часа).

Теория (4 ч.). Теория каратэ рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности с её задачами, местом и значением в системе физического воспитания людей.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятиях и усложняется по уровню подготовленности обучающихся.

Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, правила работы со спортивным инвентарем. Понятие «физическая культура».

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

Гигиена, закаливание, режим, питание.. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена.

Самоконтроль. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (56 часов).

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости – это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и статическим усилиям, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Теория (1 ч.). В процессе общефизической подготовки обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы:

- Выносливость. Что такое выносливость? Характеристика качества.
- Сила. Что такое сила? Характеристика качества.
- Гибкость. Что такое гибкость? Характеристика качества.
- Ловкость. Что такое ловкость? Характеристика качества.
- Быстрота. Понятие быстроты. Характеристика качества. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Практика (55 ч.).

- Практические упражнения на развитие выносливости (бег в среднем темпе используя дополнительные упражнения; любые спортивные игры по упрощенным правилам);

- Практические упражнения на развитие силы (имитация ударов с отягощением; махи ногами с отягощением; отжимания; поднимание ног и туловища из положения лежа; различные подскоки, прыжки с использованием дополнительных упражнений и другие.)

- Практические упражнения на развитие гибкости (различные махи ногами, пружинистые наклоны туловищем в различных исходных позициях; растяжки и другие.)

- Практические упражнения на развитие ловкости (кувырки; «колесо»; прыжки со скакалкой; игры «Кто вперед», «Поймай палку», «Борьба за мяч», «Петухи», «Сохранить равновесие», «Заколдованный круг»).

- Практические упражнения на развитие быстроты (отработка ударов и серий ударов с максимальной скоростью в том числе с использованием дополнительных упражнений; бег со старта из различных положений; передвижение в различных стойках и другие).

3. Техническая подготовка (36 часов).

Техника каратэ — это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ.

На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами защиты.

Теория (1 ч.). Основы тактики и тактическая подготовка. Средства для развития чувства удара. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Атака как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные моменты атаки. Просмотр видеозаписей соревнований. Принципы техник.

Практика (35 ч.).

Защитная техника – блоки руками.

Харай-вадза «сметающие блоки» (блоки, вектор прилагаемой силы которых перпендикулярен вектору атаки): Гэдан-барай, Агэ-укэ, Сото-укэ, Ути-удэ-укэ, Сюто-укэ, Моротэ-укэ, Татэ-сюто-укэ.

Рассматриваемые движения относятся к простейшим приемам «зонной» защиты, когда предплечье одним движением перекрывает весь уровень атаки, и поэтому они считаются более надежными и прочно вошли в арсенал базовой техники каратэ.

Защитная техника - блоки ногами.

Главное преимущество, которое может дать защита с помощью ног, это оставить свободными руки для других действий или для усиления защиты. В приемах защиты ногами используются колени, голени и стопы.

Кэри-укэ (удары ногами, проводимые по атакующим поверхностям): Тэйсоку сото-маваси-укэ, Хайсоку ура-маваси-укэ, Сокуто-кэагэ-укэ.

Ударная техника руками, ногами.

Удары руками:

Техника Атэ-вадза (удары локтем). Техника Тэ-вадза: приемы защиты (Укэ-вадза) и удары (Тори-вадза)

Цуки-Вадза (прямые) - «пробивающие» или «протыкающие» удары (Сэйкен тэку-цуки, Гяку-цуки, Дзюн-цуки, Ои-цуки, Сюто-цуки)

Удары ногами:

Техники стоек и перемещений в любом направлении, техники подбивов (Аси-барай), ударов (Кэри-вадза), защиты ногами (Кэри-укэ).

Кэри-агэ (восходящие удары): Маэ-гэри-кэагэ, Ёко-гэри-кэагэ. Кэри-коми (прямые пробивающие удары): Маэ-гэри-кэкоми, Ёко-кэкоми.

Техника перемещений в стойках.

Сидзэнтай (естественные): Хэйсоку-дати, Мусуби-дати, Хэйко-дати, Хатидзи-дати.

Выдвижения в стойках.

«Внешние» стойки: Киба-дати, Дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати.

Техника самостраховки.

Способы самостраховки при падении на бок, на спину, вперед.

Тактика.

Определение эффективной дистанции при атаке, при блокировании, контратака. 5 составляющих силы удара: скорость движения тела, масса тела, напряжение тела в момент проведения приема, дыхание, состояние психики (направление взгляда в сторону выполняемой техники). Последовательность движений частей тела при выполнении технических приемов.

Кумитэ. Кихон.

2 год обучения

1. Теоретическая подготовка (9 часов).

Теория (9 ч.).

Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, правила работы со спортивным инвентарем. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.

Гигиена, закаливание, режим, питание. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Закаливание организма спортсмена, виды закаливания.

Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Единая Всероссийская Спортивная классификация.

Развитие физической культуры и спорта в России. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (82 часа).

Теория (4 ч.). В процессе общефизической подготовки обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы:

- Выносливость. Средства развития выносливости. Значение выносливости.

- Сила. Силовая подготовка, её значение. Методы развития силовых способностей.

- Гибкость. Значение гибкости. Методы развития гибкости.

- Ловкость. Значение ловкости. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после тренировок.

- Быстрота. Методы развития.

Практика (78 ч.).

- Практические упражнения на развитие выносливости (бег в среднем темпе используя дополнительные упражнения; любые спортивные игры по упрощенным правилам);

- Практические упражнения на развитие силы (имитация ударов с отягощением; махи ногами с отягощением; отжимания; поднятие ног и туловища из положения лежа; различные подскоки, прыжки с использованием дополнительных упражнений и другие.)

- Практические упражнения на развитие гибкости (различные махи ногами, пружинистые наклоны туловищем в различных исходных позициях; растяжки и другие.)

- Практические упражнения на развитие ловкости (кувырки; «колесо»; прыжки со скакалкой; игры «Кто вперед», «Поймай палку», «Борьба за мяч», «Петухи», «Сохранить равновесие», «Заколдованный круг»).

- Практические упражнения на развитие быстроты (отработка ударов и серий ударов с максимальной скоростью в том числе с использованием дополнительных упражнений; бег со старта из различных положений; передвижение в различных стойках и другие).

3. Техническая подготовка (104 часа).

Теория (5 ч.). Средства для развития чувства удара. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Атака как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные моменты атаки. Содержание действий каратеиста в контратаке. Три группы тактической направленности действий каратэ. Просмотр видеозаписей соревнований.

Практика (99 ч.).

Защитная техника – блоки руками.

Осаэ-укэ («подавляющие» блоки): Удо-осаэ-укэ, Сё-осаэ-укэ, Тэйсё-осаэ-укэ, Какуто-осаэ-укэ.

Нагаси-укэ («отводящие, мягкие» блоки): Сё-нагаси-укэ, Хайван-нагаси-укэ, Какивакэ-укэ

Защитная техника - блоки ногами.

Главное преимущество, которое может дать защита с помощью ног, это оставить свободными руки для других действий или для усиления защиты. В приемах защиты ногами используются колени, голени и стопы.

Кэри-укэ (удары ногами, проводимые по атакующим поверхностям): Тэйсоку сото-маваси-укэ, Хайсоку ура-маваси-укэ, Сокуто-кэагэ-укэ.

Ударная техника руками, ногами.

Удары руками:

Техника Атэ-вадза (удары локтем). Техника Тэ-вадза: приемы защиты (Укэ-вадза) и удары (Тори-вадза)

Ути-Вадза (рубящие): (Татэ-цуки, Кидзами-цуки, Агэ-цуки)

Удары ногами:

Техники стоек и перемещений в любом направлении, техники подбивов (Аси-барай), ударов (Кэри-вадза), защиты ногами (Кэри-укэ).

Маваси (круговые удары): Микадзуки-гэри, Какато-гэри. Кэри-коми (прямые, пробивающие удары): Ёко-кэкоми. «Подрезы» голенью: Маваси-гари.

Техника перемещений в стойках.

«Внешние» стойки: Фудо-дати или Сотин-дати, Касэй кокуцу-дати, Ура-дзэнкуци-дати.

Техника самостраховки.

Самостраховка с использованием специального оборудования.

Способы самостраховки при падении на бок, на спину, вперед.

Тактика.

Понятие реакции. Понятия го- но- сен, тай- но-сен, се-но-сен. Принцип перехода от защиты к контратаке. Понятие замшин и кё (состояние психики).

Кумитэ. Кихон.

4. Специальная физическая подготовка (СФП) (36 часов).

Направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развивая:

- скоростно-силовую выносливость;

- специальную выносливость.

Теория (2 ч.).

Основное понятие о СФП (скоростная сила).

Основное понятие о СФП (специальная выносливость).

Практика (34 ч.).

Скоростно-силовая подготовка.

Отработка ударов и серий ударов с максимальной скоростью в том числе с использованием дополнительных упражнений; бег со старта из различных положений; передвижение в различных стойках и другие.

Специальная выносливость.

Упражнения для развития специальной выносливости.

5. Инструкторская и судейская практика (3 часа).

Теория (1 ч.). Правила судейства.

Практика (2 ч.). Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

6. Соревновательная деятельность (6 часов).

Теория (1 ч.). В процессе обучения обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы.

Практика (5 ч.). В процессе обучения обучающиеся участвуют в соревнованиях различного ранга.

По окончании соревнований педагог, совместно с участниками соревнований, проводит анализ прошедших соревнований. Обучающийся находит ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны, находит способы исправления недостатков, приведших к не удачному выступлению.

3 год обучения

1. Теоретическая подготовка (9 часов).

Теория (9 ч.).

Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, правила работы со спортивным инвентарем. История развития каратэ в мире и нашей стране. Союз организаций каратэ России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма.

Гигиена, закаливание, режим, питание. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Единая Всероссийская Спортивная классификация.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по каратэ.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (83 часа).

Теория (4 ч.). В процессе общефизической подготовки обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы:

- Выносливость. Методы воспитания выносливости: комплексное воздействие, избирательное воздействие.

- Сила. Средства развития силы.

- Гибкость. Средства развития гибкости.

- Ловкость. Ловкость, как сложное комплексное качество. Методы развития.

- Быстрота. Средства развития быстроты.

Практика (79 ч.).

- Практические упражнения на развитие выносливости (бег в среднем темпе используя дополнительные упражнения; любые спортивные игры по упрощенным правилам);

- Практические упражнения на развитие силы (имитация ударов с отягощением; махи ногами с отягощением; отжимания; поднимание ног и туловища из положения лежа; различные подскоки, прыжки с использованием дополнительных упражнений и другие.)

- Практические упражнения на развитие гибкости (различные махи ногами, пружинистые наклоны туловищем в различных исходных позициях; растяжки и другие.)

- Практические упражнения на развитие ловкости (кувырки; «колесо»; прыжки со скакалкой; игры «Кто вперед», «Поймай палку», «Борьба за мяч», «Петухи», «Сохранить равновесие», «Заколдованный круг»).

- Практические упражнения на развитие быстроты (отработка ударов и серий ударов с максимальной скоростью в том числе с использованием дополнительных упражнений; бег со старта из различных положений; передвижение в различных стойках и другие).

3. Техническая подготовка (95 часов).

Теория (6 ч.). Характеристика и содержание тактических приёмов в оборонительных действиях каратеиста. Методы изучения противника. Методы определения силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника.

Быстрота реакции. Ее характеристика. Внимание. Просмотр видеозаписей соревнований.

Практика (89 ч.).

Защитная техника – блоки руками.

Осаэ-укэ («подавляющие» блоки): Удо-осаэ-укэ, Сё-осаэ-укэ, Тэйсё-осаэ-укэ, Какуто-осаэ-укэ.

Нагаси-укэ («отводящие, мягкие» блоки): Сё-нагаси-укэ, Хайван-нагаси-укэ, Какивакэ-укэ

Защитная техника - блоки ногами.

Главное преимущество, которое может дать защита с помощью ног, это оставить свободными руки для других действий или для усиления защиты. В приемах защиты ногами используются колени, голени и стопы.

Кэри-укэ (удары ногами, проводимые по атакующим поверхностям): Тэйсоку сото-маваси-укэ, Хайсоку ура-маваси-укэ, Сокуто-кэагэ-укэ.

Ударная техника руками, ногами.

Удары руками:

Техника Атэ-вадза (удары локтем). Техника Тэ-вадза: приемы защиты (Укэ-вадза) и удары (Тори-вадза)

Ути-Вадза (рубящие): (Хайсу-ути, Хасами-ути, Тэйсё-ути, Хайто-ути, Отоси-ути, Уракэн-ути, Тэцуй-ути, Яма-цуки).

Удары ногами:

Техники стоек и перемещений в любом направлении, техники подбивов (Аси-барай), ударов (Кэри-вадза), защиты ногами (Кэри-укэ).

Маваси (круговые удары): Микадзуки-гэри, Какато-гэри. Кэри-коми (прямые, пробивающие удары): Ёко-кэкоми. «Подрезы» голенью: Маваси-гари.

Техника перемещений в стойках.

«Внешние стойки»: Найханги –дати, Мото-дати. Сидзэнтай (естественные): Тэйдзи-дати, Рэнодзи-дати. Передвижения в стойках: Котай-хоко, Сурикоми или Ёри-гаси, Тобикоми.

Техника самостраховки.

Страховка с помощью партнера.

Способы самостраховки при падении на бок, на спину, вперед.

Тактика.

Определение типа реакции соперника по его действиям. Выбор тактических действий. Использование перемещений для проведения технических действий (разрыв дистанции, уход с линии атаки в сторону, вперед, тай-собаки).

Кумитэ. Кихон.

4. Специальная физическая подготовка (СФП) (44 часов).

Направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развивая:

- скоростно-силовую выносливость;
- специальную выносливость.

Теория (2 ч.).

Основное понятие о СФП (скоростная сила).

Основное понятие о СФП (специальная выносливость).

Практика (42 ч.).

Скоростно-силовая подготовка.

Отработка ударов и серий ударов с максимальной скоростью в том числе с использованием дополнительных упражнений; бег со старта из различных положений; передвижение в различных стойках и другие.

Специальная выносливость.

Упражнения для развития специальной выносливости.

5. Инструкторская и судейская практика (3 часа).

Теория (1 ч.). Виды соревнований. Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности отдельных судей. Представители.

Практика (2 ч.). Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Участие в организации и проведение соревнований.

6. Соревновательная деятельность (6 часов).

Теория (1 ч.). Значение спортивных соревнований. Их особенности. Правила соревнований.

Практика (5 ч.). Участие учащихся в соревнованиях различного уровня: районных, городских, краевых.

По окончании соревнований педагог, совместно с участниками соревнований, проводит анализ прошедших соревнований. Обучающийся находит ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны, находит способы исправления недостатков, приведших к не удачному выступлению.

4 год обучения.

1. Теоретическая подготовка (10 часов).

Теория (10 ч.).

Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, правила работы со спортивным инвентарем. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Гигиена, закаливание, режим, питание. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики.

Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Баня.

Единая Всероссийская Спортивная классификация.

Положение о проведении соревнований по каратэ на первенство края, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (79 часа).

Теория (5 ч.). В процессе общефизической подготовки обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы:

- Выносливость. Развитие общей выносливости.
- Сила. Совершенствование силовых способностей.
- Гибкость. Способы поддержания физического качества.
- Ловкость. Применение методов развития ловкости при подготовке к соревнованиям.
- Быстрота. Методы восстановления работоспособности.

Практика (74 ч.).

- Практические упражнения на развитие выносливости (бег в среднем темпе используя дополнительные упражнения; любые спортивные игры по упрощенным правилам);

- Практические упражнения на развитие силы (имитация ударов с отягощением; махи ногами с отягощением; отжимания; поднимание ног и туловища из положения лежа; различные подскоки, прыжки с использованием дополнительных упражнений и другие.)

- Практические упражнения на развитие гибкости (различные махи ногами, пружинистые наклоны туловищем в различных исходных позициях; растяжки и другие.)

- Практические упражнения на развитие ловкости (кувырки; «колесо»; прыжки со скакалкой; игры «Кто вперед», «Поймай палку», «Борьба за мяч», «Петухи», «Сохранить равновесие», «Заколдованный круг»).

- Практические упражнения на развитие быстроты (отработка ударов и серий ударов с максимальной скоростью в том числе с использованием дополнительных упражнений; бег со старта из различных положений; передвижение в различных стойках и другие).

3. Техническая подготовка (103 часов).

Теория (6 ч.). Индивидуальные и командные тактические действия. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований.

Отличие блоков от блоков применяемых в Дзю-иппон кумите. Основы применения ударной техники в кумитэ. Оптимальные удары из определенных стоек. Критерии оценки выполнения самостраховки.

Теория комбинированных ударов. Теория комбинирования техники. Тактика и стратегия при выступлении на соревнованиях.

Практика (97 ч.).

Защитная техника – блоки руками.

Нагаси-укэ («отводящие, мягкие» блоки): Коса-укэ, Хайсу-укэ, Сукуй-укэ.

Защитная техника - блоки ногами.

Главное преимущество, которое может дать защита с помощью ног, это оставить свободными руки для других действий или для усиления защиты. В приемах защиты ногами используются колени, голени и стопы.

Кэри-укэ (удары ногами, проводимые по атакующим поверхностям):
Сунэ-укэ, Сунэ-маваси-укэ, Нами-аси, Хайсоку-кэагэ-укэ, тэйсоку-коми-укэ.

Ударная техника руками, ногами.

Удары руками:

Техника Атэ-вадза (удары локтем). Техника Тэ-вадза: приемы защиты (Укэ-вадза) и удары (Тори-вадза)

Каги-Вадза (круговые): Каги-цуки, Маваси-цуки, Тэйсё-маваси-ути,
Какуто-маваси-ути

Удары ногами:

Техники стоек и перемещений в любом направлении, техники подбивов (Аси-барай), ударов (Кэри-вадза), защиты ногами (Кэри-укэ).

Фумикэри или Фумикоми (удары – «штампы»): Маэ-фумикоми, Ёко-фумикоми.

Маваси (круговые удары): Ура-маваси-гэри, Ура-микадзуки.

Подбивы: Аси-барай.

Кэри-коми (прямые, пробивающие удары): Усиро-кэкоми, Ёко-кэкоми.

Комбинирование обоих типов подбивов: Аси-барай-кайтен-гари,
Маваси-гари-кайтен-гари, Аси-барай-маваси-гэри.

Тоби-гэри (удары в прыжке): Нидан-гэри.

Техника перемещений в стойках.

Основные «внутренние» стойки: Нэкоаси-дати, Хангэцу-дати, Коса-дати.

Передвижения в стойках: Котай-хоко (передвижение вперед),
Передвижение назад, Сурикоми или Ёри-аси («подскок»), Тобикоми.

Техника самостраховки.

Способы самостраховки при падении на бок, на спину, вперед.

Тактика.

Определение типа реакции соперника по его действиям. Выбор тактических действий. Использование перемещений для проведения технических действий (разрыв дистанции, уход с линии атаки в сторону, вперед, тай-собаки).

Кумитэ. Кихон.

4. Специальная физическая подготовка (СФП) (39 часов).

Направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развивая:

- скоростно-силовую выносливость;
- специальную выносливость.

Теория (2 ч.).

Основное понятие о СФП (скоростная сила).

Основное понятие о СФП (специальная выносливость).

Средства и методы СФП (скоростная сила).

Средства и методы СФП (специальная выносливость).

Практика (37 ч.).

Скоростно-силовая подготовка.

Отработка ударов и серий ударов с максимальной скоростью в том числе с использованием дополнительных упражнений; бег со старта из различных положений; передвижение в различных стойках и другие.

Специальная выносливость.

Упражнения для развития специальной выносливости.

5. Инструкторская и судейская практика (3 часа).

Теория (1 ч.). Работа технического секретаря на соревнованиях.

Практика (2 ч.). Проведение разминки в группе. Участие в судействе учебных поединков совместно с педагогом. Участие в судействе соревнований в роли технического секретаря. Ведение протокола соревнований

6. Соревновательная деятельность (6 часов).

Теория (1 ч.). Правила соревнований. Анализ прошедших поединков участников соревнований.

Практика (5 ч.). Участие учащихся в соревнованиях различного уровня: районных, городских, краевых.

По окончании соревнований педагог, совместно с участниками соревнований, проводит анализ прошедших соревнований. Обучающийся находит ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны, находит способы исправления недостатков, приведших к не удачному выступлению.

5 год обучения.

1. Теоретическая подготовка (8 часов).

Теория (8 ч.).

Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, правила работы со спортивным инвентарем. Достижения российских спортсменов на мировой арене.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Сердечно сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе.

Гигиена, закаливание, режим, питание. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Самомассаж. Спортивный массаж Основные приемы и виды спортивного массажа.

Единая Всероссийская Спортивная классификация.

Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, главный секретарь соревнований, арбитр, рефери, судьи на

площадке, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (62 часа).

Теория (5 ч.). В процессе общефизической подготовки обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы:

- Выносливость. Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных спортивных результатов.
- Сила. Совершенствование силовых способностей.
- Гибкость. Поддержание оптимальной гибкости.
- Ловкость. Оптимальное поддержание уровня физического качества.
- Быстрота. Совершенствование качества быстрота.

Практика (57 ч.).

- Практические упражнения на развитие выносливости (бег в среднем темпе используя дополнительные упражнения; любые спортивные игры по упрощенным правилам);

- Практические упражнения на развитие силы (имитация ударов с отягощением; махи ногами с отягощением; отжимания; поднятие ног и туловища из положения лежа; различные подскоки, прыжки с использованием дополнительных упражнений и другие.)

- Практические упражнения на развитие гибкости (различные махи ногами, пружинистые наклоны туловищем в различных исходных позициях; растяжки и другие.)

- Практические упражнения на развитие ловкости (кувырки; «колесо»; прыжки со скакалкой; игры «Кто вперед», «Поймай палку», «Борьба за мяч», «Петухи», «Сохранить равновесие», «Заколдованный круг»).

- Практические упражнения на развитие быстроты (отработка ударов и серий ударов с максимальной скоростью в том числе с использованием дополнительных упражнений; бег со старта из различных положений; передвижение в различных стойках и другие).

3. Техническая подготовка (121 часов).

Теория (6 ч.). Индивидуальные и командные тактические действия. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований.

Блоки в свободном спарринге. Принципы создания связок и их совершенствование. Совершенствование техники перемещений в стойках. Способы обучения самостраховки.

Практика (115 ч.).

Защитная техника – блоки руками.

Авадзэ-укэ формы блоков двумя руками одновременно): Тайсё-авадзэ-укэ, Сокумен-авадзэ-укэ, Тэкуби-какэ-укэ, Эмпи-укэ.

Защитная техника - блоки ногами.

Главное преимущество, которое может дать защита с помощью ног, это оставить свободными руки для других действий или для усиления защиты. В приемах защиты ногами используются колени, голени и стопы.

Кэри-укэ (удары ногами, проводимые по атакующим поверхностям): Сунэ-укэ, Сунэ-маваси-укэ, Нами-аси, Хайсоку-кэагэ-укэ, тэйсоку-коми-укэ.
Ударная техника руками, ногами.

Удары руками:

Техника Атэ-вадза (удары локтем). Техника Тэ-вадза: приемы защиты (Укэ-вадза) и удары (Тори-вадза)

Атэ-хидзи (удары локтем): Маэ-эмпи, Аге-эмпи, Отоси-эмпи, Маваси-эмпи, Ёко-эмпи, Усиро-эмпи.

Удары ногами:

Техники стоек и перемещений в любом направлении, техники подбивов (Аси-барай), ударов (Кэри-вадза), защиты ногами (Кэри-укэ).

Кэри-коми (прямые, пробивающие удары): Ёко-кэкоми.

Тоби-гэри (удары в прыжке): Нидан-гэри.

Фумикэри или Фумикоми (удары – «штампы»): Усиро-гэри-кэагэ, Усиро-фумикоми.

Маваси (круговые удары): Гяку-маваси-гэри.

Хидза-гэри (удары коленом): Маэ-хидза-гэри, Маваси-хидза-гэри.

Комбинирование обоих типов подбивок: Аси-барай-кайтен-гари, Маваси-гари-кайтен-гари.

Техника перемещений в стойках.

Основные «внутренние» стойки: Сантин-дати.

Остальные стойки, не имеющие специфических напряжений в коленях: Коса-дати, Саги-аси-дати, Ганкаку-дати.

Передвижения в стойках: Котай-хоко (передвижение вперед), Передвижение назад, Сурикоми или Ёри-аси («подскок»), Тобикоми.

Техника самостраховки.

Способы самостраховки при падении на бок, на спину, вперед.

Тактика.

Методика анализа выступления на соревнованиях. Методика подготовки к соревнованиям и взаимосвязь с ОФП.Кумитэ. Кихон.

4. Специальная физическая подготовка (СФП) (37 часов).

Направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развивая:

- скоростно-силовую выносливость;
- специальную выносливость.

Теория (2 ч.).

Основное понятие о СФП (скоростная сила).

Основное понятие о СФП (специальная выносливость).

Средства и методы СФП (скоростная сила).

Средства и методы СФП (специальная выносливость).

Практика (35 ч.).

Скоростно-силовая подготовка.

Отработка ударов и серий ударов с максимальной скоростью в том числе с использованием дополнительных упражнений; бег со старта из различных положений; передвижение в различных стойках и другие.

Специальная выносливость.

Упражнения для развития специальной выносливости.

5. Инструкторская и судейская практика (6 часов).

Теория (1 ч.). Роль судьи на соревнованиях. Значение правильного судейства. Работа бокового судьи на соревнованиях.

Практика (5 ч.). Участие в судействе районных соревнований в роли технического секретаря и бокового судьи. Определение и исправление ошибки в выполнении простейших приёмов у партнера. Проведение учебного занятия в младшей группе под наблюдением педагога

6. Соревновательная деятельность (6 часов).

Теория (1 ч.). Характеристика предстартового состояния спортсмена в период подготовки и во время соревнований. Анализ прошедших соревнований.

Практика (5 ч.). Участие учащихся в соревнованиях различного уровня: районных, городских, краевых.

По окончании соревнований педагог, совместно с участниками соревнований, проводит анализ прошедших соревнований. Обучающийся находит ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны, находит способы исправления недостатков, приведших к не удачному выступлению.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу программы дети должны овладеть следующими компетенциями:

Личностные результаты:

- формирование понимания ценности здорового образа жизни, соблюдение этих правил;
- создание мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- соблюдение правил безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильное выполнение двигательных действий;

Регулятивные УУД:

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- развитие самоконтроля во время занятий

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты:

- овладеть системой знаний об основных требованиях к занятиям каратэ-до, о влиянии физических упражнений на функциональные возможности организма, о гигиенических требованиях к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

- овладеть основами выполнения физических упражнений, приемов самообороны, основами техники и тактики каратэ-до;

- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технической подготовке, принимать участие в соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	1	март	июнь	16	32	96	6 часов в неделю
1	2	сентябрь	июнь	40	80	240	6 часов в неделю
1	3	сентябрь	июнь	40	80	240	6 часов в неделю
1	4	сентябрь	июнь	40	80	240	6 часов в неделю
1	5	сентябрь	июнь	40	80	240	6 часов в неделю

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал:

- хорошее естественное и искусственное освещение;
- тренажеры;
- татами.

Материалы и инструменты для учеников по количеству группы:

- макивара;
- сутинавара (груша);
- лапа;
- оборудование для растяжки;
- деревянные манекены;
- скакалки;
- защитное снаряжение;

- тренировочное оружие.

Материалы для преподавателя:

- макивара;
- сутинавара (груша);
- лапа;
- оборудование для растяжки;
- деревянные манекены;
- скакалки;
- защитное снаряжение;
- тренировочное оружие;

Техническое оснащение:

- ноутбук

Информационное обеспечение:

- Видеозаписи уроков, соревнований.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется тренером каратэ-до МБОУ БСШ№1 им. Е.К. Зырянова Дудиным Валерием Владимировичем.

2.3 .ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Предварительный контроль.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года в форме тестирования по физической подготовке обучающихся групп. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся разработана оценочная таблица.

Текущий контроль.

Текущий контроль проводится в течение учебного года непосредственно на учебном занятии за выполняемой работой (метод наблюдения). Оценивается уровень, объем освоенного теоретического материала в форме опроса, беседы, тестирования, анкетирования.

Промежуточный контроль.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года за уровнем осваиваемых элементов техники обучающихся. Тестирование.

Итоговый контроль.

Итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования по общей физической, технической подготовки, тестирования уровня приобретенных теоретических знаний.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- опрос;
- участие в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- товарищеские встречи;
- соревнования разных уровней;
- итоговое занятие – итоговое тестирование.

Оценочные материалы:

- входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся (оценка уровня возможностей по первой работе);
- текущий контроль - оценка уровня и качества усвоения образовательной программы и личностных качеств учащихся (осуществляется на занятиях в течение всего учебного года);
- итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Для диагностики результативности освоения программы используются:

Группы	Уровень квалификации по итогам первого полугодия	Уровень квалификации по итогам второго полугодия
СОГ 1 г.о.	9 кю	7 кю
СОГ 2 г.о.	8 – 5 кю	5 кю
СОГ 3 г.о.	7 – 4 кю	3 кю
СОГ 4 г.о.	6 – 3 кю	1 кю
СОГ 5 г.о.	5 – 2 кю	1 дан

Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни.

Даны в каратэ, присваиваются после того, как спортсмен подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения:

- словесный – объяснение материала, рассказ, беседа, обсуждение, использование открытых вопросов;
- наглядный (демонстрация видеоматериалов)
- практический

Методы воспитания:

- мотивация (формирование внутренней мотивации к обучению, исправлению недочетов, отработки навыков у учеников посредством создания ситуаций успеха, акцентируя внимания на том, что получилось);
- упражнение.

Формы организации образовательного процесса:

Индивидуально-групповая – ученики находятся в группе, но каждый отрабатывает свою технику.

Индивидуальное взаимодействие с каждым учеником – за счет малой группы педагог имеет возможность подойти к каждому ученику, проконтролировать правильность выполнения приемов, помочь в случае затруднений или дополнительно продемонстрировать технику выполнения.

Формы организации учебного занятия:

- Тренировка;
- Мастер-класс;
- Соревнования.

Педагогические технологии:

На данном курсе планируется применение здоровьесберегающей технологии. Для реализации этой технологии предполагаются следующие мероприятия для регулярного выполнения:

- Проветривание помещения перед занятием;
- Разминки 15-20 минут от занятий;
- Регулярное повторение техники безопасности.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Рекомендуемая литература для педагогов:

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
2. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
4. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
5. Гогунев Е.Н, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
- 7 . Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, – М.: Ладомир, АСТ, 1998 – 2001.
8. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
9. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
10. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.