

Паспорт  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Наименование программы	«Каратэ. Первый шаг.»
Направленность образовательной программы	Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	5 лет
Возраст обучающихся	6-13 лет
Форма организации учебного процесса	Групповая
Сведения о разработчике (составители) программы (ФИО, должность)	Герасимов Артем Владимирович, педагог дополнительного образования
<b>Характеристика программы</b>	
вид программы	общеразвивающая
тип программы	модифицированная
<b>Содержание программы</b>	
Цель программы	Формирование у обучающихся физической подготовленности, технических навыков и тактического мышления в каратэ, развитие дисциплины, силы воли и уважения к соперникам, а также содействие гармоничному физическому и личностному развитию через регулярные тренировки и участие в соревнованиях.
Уровни и модули программы	1-ый уровень – этап начальной подготовки; 2-ой уровень – этап базовой подготовки.
Формы и методы образовательной деятельности	Практические занятия: учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные. Учебные занятия по теоретической подготовке.
Формы организации итоговых занятий	Тестирование, контрольные занятия по видам подготовки.
Ожидаемые результаты программы	<p>В результате освоения учебного материала <b>этапа начальной подготовки</b> обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками.</p> <p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. историю развития каратэ, поясную (квалификационную) систему в каратэ.</li> <li>2. технику безопасности и правила поведения на занятиях каратэ.</li> <li>3. о гигиенических требованиях к тренировочной одежде, снаряжению и экипировке, правилах личной гигиены.</li> <li>4. о физических качествах, простейших средствах и методах их развития, общие правила их тестирования.</li> <li>5. о видах подготовки в тренировочном процессе, понятии физической (общей и специальной) и технико-тактической подготовках.</li> <li>6. терминологию и классификацию изученных приёмов.</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. правильно носить форму каратэ (каратэ-ги) и завязывать пояс (оби).</li> </ol>

2. правильно пользоваться инвентарём и оборудованием, применяемым на занятиях каратэ (макивары, резиновые амортизаторы и т. д.).

3. самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической подготовленности.

4. применять на практических занятиях изученные атакующие и защитные приёмы традиционного каратэ.

5. правильно выбирать дистанцию для собственных атакующих действий.

**Демонстрировать:**

1. требуемый уровень физической подготовленности, согласно нормативам, принятым в программе.

2. основные базовые стойки и перемещения в них, правильную ротацию бёдер вокруг вертикальной оси.

3. основные базовые удары руками и ногами, защитные приёмы традиционного каратэ и линейные комбинации из них.

4. не менее 2 КАТА (формальный комплекс упражнений).

5. изученные атакующие и защитные приёмы традиционного каратэ во взаимодействии с партнёром.

6. простые атаки и ответы руками и ногами в верхний и средний уровни.

В результате освоения учебного материала **этапа базовой подготовки** обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками.

**Знать:**

1. направления и стили каратэ, историю развития стиля Сётокан, историю развития каратэ как вида спорта.

2. о режиме дня, рациональном питании, значении витаминов и других питательных веществ, необходимых для организма, питьевом режиме во время и после тренировок.

3. видах подготовки и их взаимосвязи.

4. классификации скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкости и координации, основах их воспитания.

5. об основных характеристиках технических приёмов и тактических действий.

6. психологической готовности и специализированных психических качествах каратиста.

7. о самоконтроле по внешним признакам, самочувствию и ЧСС, мерах по предупреждению перетренированности и травматизма на тренировках.

8. терминологию изученных приёмов и действий, используемую на занятиях каратэ.

**Уметь:**

1. самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической подготовленности.

2. самостоятельно использовать изученные ранее

	<p>технические приёмы для самосовершенствования в технике и тактике каратэ.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. контролировать самочувствие по внешним признакам, по субъективным признакам (аппетит, сон, настроение, тонус мышечной системы), контролировать режим нагрузки.</li> <li>4. применять на практических занятиях изученные атакующие и защитные действия каратэ.</li> <li>5. проводить спортивный поединок первым и вторым номером (атакующая и контратакующая тактики).</li> <li>6. правильно выбирать и выходить на дистанцию для собственных атак и контратак.</li> <li>7. проводить подготавливающие тактические действия (разведку и маскировку) маневрированием и ложными действиями.</li> <li>8. правильно выстраивать алгоритм собственных тактических действий в зависимости от действий соперника.</li> </ol> <p><b>Демонстрировать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. количественные показатели развития силовых способностей, согласно возрасту и полу: отжимания от пола; подтягивания на перекладине; подъёмы корпуса из положения лёжа на спине (пресс); подъёмы ног к перекладине.</li> <li>2. качественный показатель развития гибкости: поперечный и продольный шпагаты или близкие к ним положения.</li> <li>3. базовые удары руками и ногами, защитные приёмы традиционного каратэ и линейные комбинации из них.</li> <li>4. двух и трёхчастные комбинации базовых приёмов традиционного каратэ.</li> <li>5. 6 формальных комплексов упражнений – КАТА.</li> <li>6. изученные атакующие и защитные приёмы традиционного каратэ во взаимодействии с партнёром.</li> <li>7. простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; двух и трёхтемповые атаки с финтами; атаки на подготовку; повторные атаки; ответные атаки; ответы; контратаки на месте; встречные контратаки.</li> <li>8. комбинации тактических действий: переход от атаки к повторной атаке, от защиты к простой атаке, от защиты к контратаке, от подготовки к простой атаке и опережающей атаке, от подготовки к встречной контратаке.</li> <li>9. уровень специальной подготовленности: «кумитэ – марафон» – 1 к 3 (проведение 3 поединков подряд по 2 минуты с 3 последовательно меняющимися соперниками).</li> </ol>
Рецензенты программы	Директор «ЦВР» Приволжского района г.Казани Ремизова М.П., заместитель директора по УВР Герасимова Н.В., методист Семенова О.Н.
Ссылка на программу	<a href="https://cloud.mail.ru/public/vnVs/28v3LL6ti">https://cloud.mail.ru/public/vnVs/28v3LL6ti</a>