

Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Наименование программы	«Каратэ»
Направленность образовательной программы	Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	5 лет
Возраст обучающихся	5-17 лет
Форма организации учебного процесса	Групповая
Сведения о разработчике (составители) программы (ФИО, должность)	Чепанов Николай Владимирович, педагог дополнительного образования
Характеристика программы	
вид программы	общеразвивающая
тип программы	модифицированная
Содержание программы	
Цель программы	всестороннее развитие физических, психических и специальных (прикладных) возможностей обучающегося, то есть всего того, что подразумевается под термином «самосовершенствование» в боевых искусствах.
Уровни и модули программы	1-ый уровень — стартовый уровень (1,2 года обучения); 2-ой уровень — основной уровень (1,2 года обучения); 3-ий уровень — продвинутый уровень (1 год обучения).
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, квалификационные экзамены.
Ожидаемые результаты программы	Будут знать: - историю зарождения и развития каратэ как боевого искусства, исторические корни, технику безопасности и правила поведения на занятиях; правила личной гигиены; классификацию и характеристики основных приёмов и боевых действий; основные положения правил соревнований по каратэ; терминологию изученных приёмов и действий. Будут уметь: - правильно пользоваться инвентарём и оборудованием применяемым на занятиях каратэ; самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической и технической подготовленности; правильно выстраивать алгоритм собственных тактических действий в поединке; определять намерения соперника в ходе своих подготавливающих действий; вести поединок первым и вторым номером; контролировать самочувствие по субъективным признакам. Будут демонстрировать: - поперечный и продольный шпагаты или близкие к ним положения, не менее 50 отжиманий от пола за один темп, не менее 50 подъёмов корпуса из положения, лёжа за 1 минуту; базовые приёмы каратэ; не менее 10 различных Ката;

	одиночные атаки и ответы руками и ногами; ответные и повторные атаки; опережающие атаки; двух и трехтемповые атаки с финтами; контратаки на месте, навстречу и с отходом назад.
Рецензенты программы	Директор «ЦВР» Приволжского района г.Казани Ремизова М.П. , заместитель директора по УВР (председатель методического совета) Герасимова Н.В., заместитель директора по УВР Хакимова И.А., методист Семенова О.Н.
Ссылка на программу	https://cloud.mail.ru/public/vnVs/28v3LL6ti