

Паспорт  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Наименование программы	«Каратэ — от новичка до мастера»
Направленность образовательной программы	Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	9 лет
Возраст обучающихся	7-17 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	авторская
Содержание программы	
Цель программы	Всестороннее развитие личности, слагаемыми которого являются: крепкое физическое здоровье, оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности, высокий уровень развития морально-нравственных, волевых и специализированных психических качеств, прикладные знания, умения и навыки каратэ, а также, потребность в самосовершенствовании и здоровом образе жизни.
Уровни и модули программы	1-ый уровень — этап начальной подготовки (1,2,3 года обучения); 2-ой уровень — этап базовой подготовки (1,2,3 года обучения); 3-ий уровень — этап углубленной подготовки (1,2,3 года 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.
Ожидаемые результаты программы	Будут знать: - историю развития каратэ; 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; контролировать самочувствие по субъективным признакам. Будут демонстрировать:

	<p>- 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, 25-30 минут кросс (или 4-5 км); базовые приёмы каратэ; не менее 14 различных Ката; одиночные атаки и ответы руками и ногами; ответные и повторные атаки; опережающие атаки; двух и трехтемповые атаки с финтами; контратаки на месте и навстречу; 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, от атаки к защите и повторной атаке.</p>
Рецензенты программы	<p>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.</p>
Ссылка на программу	<p><a href="https://cloud.mail.ru/public/vnVs/28v3LL6ti">https://cloud.mail.ru/public/vnVs/28v3LL6ti</a></p>