

Паспорт  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

|  |  |
|--|--|
| Наименование программы   | «Каратэ. Первый шаг»   |
| Направленность образовательной программы                         | Физкультурно-спортивная  |
| Срок реализации программы  | 1 год  |
| Возраст обучающихся  | 6-11 лет   |
| Форма организации учебного процесса                              | Групповая  |
| Сведения о разработчике (составители) программы (ФИО, должность) | Чепанов Николай Владимирович, педагог дополнительного образования  |
| <b>Характеристика программы</b>                                  |  |
| вид программы  | общеразвивающая  |
| тип программы  | модифицированная   |
| <b>Содержание программы</b>                                      |  |
| Цель программы   | Всестороннее развитие личности, слагаемыми которого являются: крепкое физическое здоровье, оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности, прикладные знания, умения и навыки каратэ, а также, потребность в самосовершенствовании и здоровом образе жизни. Отбор учащихся, проявивших способности и интерес для систематических занятий по основной программе каратэ.   |
| Формы и методы образовательной деятельности                      | Практические занятия: учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные.<br>Учебные занятия по теоретической подготовке.  |
| Формы организации итоговых занятий                               | Тестирование, контрольные занятия по видам подготовки.   |
| Ожидаемые результаты программы                                   | Будут знать:<br>- историю развития каратэ; технику безопасности и правила поведения на занятиях; правила личной гигиены; классификацию и характеристики основных приёмов и боевых действий; терминологию изученных приёмов и действий.<br>Будут уметь:<br>- правильно пользоваться инвентарём и оборудованием применяемым на занятиях каратэ; самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической подготовленности.<br>Будут демонстрировать:<br>- поперечный и продольный шпагаты или близкие к ним положения, не менее 20 отжиманий от пола за один темп, не менее 30 подъёмов корпуса из положения, лёжа за 1 минуту; базовые одиночные приёмы каратэ; не менее 1 Ката; одиночные атаки и ответы руками и ногами; двухтемповые атаки с финтами. |
| 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  | <a href="https://cloud.mail.ru/public/vnVs/28v3LL6ti">https://cloud.mail.ru/public/vnVs/28v3LL6ti</a>  |

