

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«МОСКОВСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА ПРИ РОССИЙСКОЙ
АКАДЕМИИ ХУДОЖЕСТВ»
(МЦХШ при РАХ)

119049, г. Москва, улица Крымский вал, дом 8, корпус 2, т/ф. (499) 238-21-00, e-mail:
secretary@art-lyceum.ru

Принято	Утверждено
На заседании УМС №1 от «30» августа 2022 г.	«31» августа 2022 г. И. о. директора МЦХШ при РАХ _____/Марков Н.В./ Приказ № 277-уч. от «31» августа 2022 г.

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности «Каратэ» (кёкушин)**

Срок реализации – 1 год

**Автор составитель:
Апарин В.Ю.**

Москва, 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по Кёкушин каратэ (далее Программа) по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному назначению – специальной; по форме организации – групповой и индивидуально ориентированной.

Программа составлена в соответствии:

- Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ
- Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).
- Приказ от 29.08.2013г. №1008 "Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №093242;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 645 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Характеристика вида Кёкушин карате

Воинское искусство карате, которое преподается в наше время пришло к нам из глубины веков, и является результатом трансформации древних воинских стилей Японии, Китая, Индии и юго-восточной Азии, которые изменяются вплоть до настоящего времени. Воинское искусство карате имеет глубокие исторические корни. Техника каратэ чрезвычайно разнообразна и включает в себя удары руками и ногами, разнообразные защиты, броски и болевые приемы. Современное каратэ Кёкушин – это контактный, сложно-координационный вид единоборства, включающий в себя соревнования в двух основных видах программы: «кумите» (бой), «ката» (комплексы движений, демонстрирующие связки приемов против одного или нескольких противников).

Воинское искусство карате является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п.

Воинское искусство карате Кёкушин формирует у детей твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия воинским искусством Кёкушин каратэ, учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их. Соревнования по каратэ проводятся в личной и командной формах. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм. Необходимо учитывать, что в процессе активной тренировочной и спортивной деятельности занимающиеся испытывают определенное чувство конкуренции, соревновательный стресс. Поэтому, занятия необходимо строить так, чтобы кроме нагрузок и обучение воинским искусством Кёкушин карате, дети получали еще и удовольствие от них, для чего нужно включать игровые формы подачи учебного материала.

Цель: Создать оптимальные условия для возможности реализации 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:

1. Обучить воспитанников элементам, приемам каратэ;
2. Дать знания по истории возникновения и развития каратэ
3. Развитие психомоторных качеств;
4. Обучение взаимоотношению в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса;
5. Способствовать оптимизации физического развития обучающихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием;
6. Сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях физической культуре, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья.

Основными принципами на всех ступенях обучения являются принципы постепенности и доступности, т.е. соответствие изучаемого материала возрасту и подготовленности занимающихся.

Данная программа по каратэ является:

Образовательной и рассчитана от 1 до 4 лет обучения.

Программа ориентирована на всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом карате Кёкушин.

По направлению деятельности - физкультурно-спортивная

По виду деятельности- каратэ Кёкушин

По характеру деятельности- развивающая

По уровню освоения программы - спортивно-оздоровительный этап

(подготовительный уровень – 1 год, базовый - 2год, продвинутый -3год, углубленный 4 год).

По цели обучения - спортивно-оздоровительная, познавательная

По образовательным областям- физическая культура и спорт

Адресатом программы являются участники образовательного процесса учреждения дополнительного образования, то есть дети от 6 лет, подростки и взрослые, имеющие допуск врача.

Программа спортивно-оздоровительного этапа рассчитана на учебную нагрузку: 1 - 2 этап обучения 4 часа в неделю, 176 часов в год, 3-4 этап обучения 6 часов в неделю, 264 часов в год.

Учебный год начинается 1 сентября и рассчитан на 44 недели (при необходимости возможны дополнительные тренировочные занятия).

Дополнительно 6 недель активного отдыха, самостоятельные занятия по заданию в каникулярный период во время отпуска тренера-преподавателя, инструктора. Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Учебный план:

содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- техническая и психологическая подготовка.

Примерный Учебный план

№	Разделы обучения/ предметные области	Спортивно-оздоровительный этап			
		1 этап	2 этап	3 этап	4 этап
1	Теория и методика физической культуры и спорта	17	17	20	22
2	Общая физическая подготовка	120	100	130	110
3	Избранный вид спорта: - Специальная физическая подготовка по каратэ - Начальные основы техники -Психологическая подготовка	29	51	101	118
	Медицинское обследование				
4	Другие виды спорта и подвижные игры	10	8	5	5
	Итого:	176	176	264	264
	Самостоятельная работа	24	24	36	36

Объемы максимальных тренировочных нагрузок в группах спортивно-оздоровительного этапа

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап			
	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап
Кол-во часов в год	176	176	264	264
Кол-во часов в неделю	4	4	6	6
Количество тренировок в неделю	2-3	2-3	3	3
Вариант построения недельного цикла	3*1	3*1	3*2	3*2

Ожидаемые результаты реализации Программы

- Всестороннее развитие личности ребенка;
- Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- Формирование у детей интереса к каратэ в частности, и вовлечение в систему систематических занятий.

Результатом освоения программы, является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающийся должен знать:

- Основные правила техники безопасности на занятиях по каратэ Кёкушин
- Основные способы закаливания организма,
- Начальные гигиенические знания, умения и навыки.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять комплексы физических упражнений,
- Владеть начальными навыками техники каратэ Кёкушин

Формы и способы проверки результатов освоения Программы:

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в мероприятиях.

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей.

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися (по мере необходимости).

Режим занятий устанавливается расписанием по представлению тренера-преподавателя (инструктора по спорту, инструктора по физической культуре) с учетом создания благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся. Количество занятий в неделю 2-3 раза. Тренировочный процесс осуществляется с учетом годового учебного плана и длится не менее 36 недель и не более 46 недель. В данной Программе рекомендовано 44 недели.

Содержание программы:

1. Теория и методика физической культуры:

1.1. Вводное занятие: этикет карате (понятие терминов в карате)

1.2. История возникновения и развития каратэ, формирование основных стилей карате. Известные мастера прошлого и наших дней. Обзор развития каратэ в России. Наиболее известные российские мастера. Особенности стилей карате.

1.3. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, самоконтроль:

1.4. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости, мышцы, функции и взаимодействия органов. Особенности мышечной массы. Сердце и сосуды. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревновании, самоконтроль его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля. Вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Чистота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, нарушение режима.

Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения

1.5. Оборудование и инвентарь: уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спорсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

1.6. Воспитательная работа: поведение спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юных каратэ, спортивные традиции этикета.

1. Общая физическая подготовка

Развитие координации и выносливости. Общие подготовительные, координационные упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердая, мягкая) в различных плоскостях пространства.

Развитие силовых качеств. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полу-приседе, спортивная. Бег на различные дистанции, вперед, назад, боком, с крестным шагом, с подниманием ног, с за хлестом голени (назад, в сторону, внутрь) с поворотами, с ускорением. Упражнение для мышц живота, спины, развивающие мышцы рук и ног. Прыжковые упражнения и приседания.

Развитие гибкости. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты головы и туловища; упражнения из разных положений (сидя, лежа, стоя), с партнером и без него. Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями. Акробатические упражнения: стойка на руках, перекаты на спине, кувырки вперед и назад.

1. Избранный вид спорта

Специальная физическая подготовка

Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ Кёкушин.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной); приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки; различные упражнения в челноке; много скоки, прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в боевой стойке влево-вправо и вперед-назад;

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный сигнал; ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики; эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками ногами и руками; наклоны и круговые движения туловищем; пружинистые покачивания в выпаде; растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Начальные основы техники каратэ:

Техника стоек: назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках.

Техника перемещений: Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др

Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении

Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д.

Техника комбинаций, ката, кумите: связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, нога + нога и т.д. Изучение и выполнение ката. Спарринги.

Страховка и само страховка; различные виды падений.

Контрольные нормативы:

- выполнение контрольно-переводных нормативов
- показательные выступления и участие в конкурсах, соревнованиях по упрощенным правилам, согласно календарному плану.

Другие виды спорта и подвижные игры

1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.
2. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.
3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
4. Навыки сохранения собственной физической формы.

Спортивные игры:

Пионербол, элементы баскетбола, волейбола, футбол, мини футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Методы и приемы организации учебного процесса:

Примерная последовательность упражнений на занятии: разминочные упражнения, упражнения на растяжку; базовая техника на месте; базовая техника в перемещении; различные формы «кихон-кумитэ»; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия.

Основной формой обучения на спортивно-оздоровительном этапе в группе каратэ Кёкушин является тренировочное занятие продолжительностью 1-2 академических часа. Академический час = 45 минут.

В процессе обучения используются контрольные занятия (выполнение обучающимися тестов по ОФП), теоретические занятия, участие в соревнованиях по упрощенным правилам, показательные выступления и др.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций, бесед. Для достижения большего эффекта они могут сопровождаться демонстрацией таблиц, наглядных пособий, диаграмм, просмотром соревнований не только по каратэ Кёкушин, но и по другим видам единоборств.

Практическая часть занятий должна строиться на основном методе – демонстрации упражнения. Особое внимание при этом следует обратить на правильный показ изучаемого материала. Основой усвоения изучаемого материала является хорошая общефизическая подготовка. Весь изученный материал необходимо регулярно повторять, изменяя условия упражнений.

Тренировочные занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Исходя из физиологических и психологических изменений, которые происходят в жизни в разные годы и в соответствии с квалификационной программой. Планируются этапы реализации программы, подбирается изучаемый теоретический и практический материал. Возрастное деление по этапам условны, и применяются с учетом индивидуальных особенностей, исходя из физических и психических данных.

Кроме групповых занятий, педагог должен стремиться проводить индивидуальную работу с каждым обучающимся, опираясь на их сильные стороны, развивать недостающие качества.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям; - профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям каратэ Кёкушин;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия учителя (сенсея) с семьей обучающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Психологическая подготовка.

- формирование мотивации к занятиям каратэ Кёкушин;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств- «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Учителю(сенцею), работающему с каратэками, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Характеристика периодов обучения:

Данная программа рассчитана на четыре этапа обучения.

1 этап обучения (предварительный базовый):

Цель: выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры.

Задачи:

1. Привитие здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности
4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
5. Изучение базовой техники каратэ.
6. Отбор наиболее одарённых для перехода на предпрофессиональные программы

Ребенок регулярно посещает занятия в группе Каратэ Кёкушин, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение преподавателя). Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), потребность в самостоятельных занятиях ОФП. Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях каратэ Кёкушин. Хорошо владеет приемами страховки и само страховки.

Основными целями работы на данном этапе являются: привитие интереса к занятиям физической культурой и каратэ Кёкушин в частности; создание у него потребности в ежедневных самостоятельных занятиях физической культурой, укрепление его основных физических кондиций, начало формирования основных двигательных навыков, знакомство с техникой каратэ Кёкушин. Особое внимание обращается на развитие физических качеств занимающихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации. Отдельное, важное место на данном этапе занимает формирование у обучающихся правильной осанки.

Доминирующий метод обучения – игровой, а также демонстрационный.

Повышенное внимание обращается на изучение и освоение санитарногигиенических норм и правил техники безопасности при занятиях каратэ Кёкушин. Техническими критериями являются умения свободно переходить из стойки в стойку, работа бедра и таза в сдвоенных техниках, плотно прижатые к полу стопы, ощущение в реальности. На первом этапе занятий необходимо видеть результаты своего развития. На этом этапе каратеки участвуют в мониторинге по общей физической подготовке. Предусматривается выполнение тестов.

Учебный план-график 1 этап обучения

№	Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	всего
1	Теория и методика ФК и спорта	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	17
1.6	Воспитательная работа	в течении занятий											
2	ОФП	9	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	120
2.1	Развитие координации	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2.2	Развитие выносливости	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2.3	Развитие силовых качеств	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
2.4	Развитие гибкости, и подвижности суставов	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	Избранный вид спорта СФП	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	29
3.1	Техника стоек.	2	1				1	1			1		
3.2	Техника перемещений.		1	1		1	1	1	1		1	1	
3.3	Базовая техника на месте, в движении		1	1	1			1	1				
3.4	Техника ударов руками, ногами, защита	1			1	1				1	1	1	
3.5	Техника комбинаций.					1			1	1		1	
3.6	Психологическая подготовка	В процессе занятий											
3.7	Медицинское обследование	Наличие медицинских справок											
4	Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
	Итого:	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	176

*примечание: при необходимости возможны дополнительные занятия. Поощряются самостоятельные занятия. Ежемесячно проводится мониторинг развития физических качеств.

2 этап обучения (базовый):

Цель: оптимизация физического развития ребенка, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности обучающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
4. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни.
5. Изучение и совершенствование техники каратэ Кёкушин.

Произошло укрепление иммунной системы обучающегося (метод оценки – уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам), повысились показатели физического развития (механизм оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников. Занимающиеся владеют начальными знаниями в области медицины и спортивной тренировки. Владеют техникой каратэ Кёкушин.

Основными целями работы на 2 этапе являются: формирование понятия «здоровый образ жизни», дальнейшее развитие физических качеств занимающихся, продолжение освоения техники каратэ Кёкушин, развитие коллектива. Основной метод обучения на данном этапе – наглядный.

Технические требования следующие: точное выполнение стоек и перемещений, совмещение работы в цепи стопы – колени – таз - плечевой пояс – руки, расслабление плеч, чувство дистанции и времени в «бункай-кумитэ». Предусматривается сдача экзамена

Учебный план-график 2 этап обучения

№	Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	всего
1	Теория:	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	17
1.6	Воспитательная работа	в течении занятий											
2	ОФП	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	100
2.1	Развитие координации	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	
2.2	Развитие выносливости	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	
2.3	Развитие силовых качеств	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	
2.4	Развитие гибкости, и подвижности суставов	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	
3	Избранный вид спорта: СФП	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	51

3.1	Техника стоек.	2	1	1		1	1	1		1	1	1	
3.2	Техника перемещений.	1	2	1	1	1	1	2		1		1	
3.3	Базовая техника на месте, в движении	1		2	1	1	1	1	2	1	1		
3.4	Техника ударов руками, ногами, защита	1	1	1	2	1	1	1	1		1	1	
3.5	Техника комбинаций.		1		1	1	1		1	1	1	1	
3.6	Психологическая подготовка	в процессе занятий											
3.7	Медицинское обследование	наличие медицинских справок											
4	Другие виды спорта и подвижные игры		1	1	1	1	1	1	1	1			8
	Итого:	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	176

* при необходимости возможные дополнительные тренировочные занятия, обучающиеся участвуют в мониторинге по ОФП

3 этап обучения:

Цель: направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки.
5. Содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

Произошел рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки – согласно показателям медосмотра), выросли показатели физического развития ребенка (механизм оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки. Выступает на соревнованиях соответствующего уровня. Здоровый образ жизни – часть мировоззрения занимающихся.

Основными целями работы на данном 3 этапе являются: укрепление здоровья; совершенствование физических качеств - повышенное внимание к специальной физической подготовке, присущей именно данному виду карате Кёкушин – таких физических качеств, как максимальная сила, силовая выносливость, скоростная сила; совершенствование физической подготовки; воспитание у занимающихся необходимых качеств личности (целеустремленность, настойчивость, самоконтроль).

Особое внимание обращается на воспитание сознательного отношения к занятиям карате Кёкушин и формирование у них на этой основе жизненного мировоззрения, во главе которого стоит понятие «здоровый образ жизни». В процессе обучения в равной степени используются все методы – наглядный, словесный, практический, игровой.

Технические требования на данном этапе следующие: увеличение скорости и точности выполнения, улучшение координации в «кихон-кумите», чувство «живота», наличие «кимэ» (концентрации силы), способность легко связывать техники «рук» и «ног», связь «защита + контратака» в «дзю-иппон кумите». Предусматривается сдача экзамена

Учебный план-график 3 этап обучения

№	Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	всего
1	Теория и методика ФК и спорта	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	20
1.6	Воспитательная работа	в течении занятий											
2	ОФП	11	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	130
2.1	Развитие координации	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2.2	Развитие выносливости	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2.3	Развитие силовых качеств	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	
2.4	Развитие гибкости, и подвижности суставов	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
3	Избранный вид спорта СФП	9	9	10	9	9	10	9	9	9	9	9	101
3.1	Техника стоек.	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	
3.2	Техника перемещений.	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	
3.3	Базовая техника на месте, в движении	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	
3.4	Техника ударов руками, ногами, защит	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	
3.5	Техника комбинаций.	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
3.6	Психологическая подготовка	В процессе занятий											
	Медицинское обследование	Наличие медицинской справки											

4	Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1				1		1			
	Итого:	24	264										

* при необходимости возможные дополнительные тренировочные занятия, обучающиеся участвуют в мониторинге по ОФП

4 этап обучения:

Цель: оптимизация физического и духовного развития для достижения высокого спортивного результата.

Задачи:

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.
4. Развитие интеллектуальных качеств.
5. Совершенствование морально-волевых качеств.
6. Повышение базовых знаний научно-практического характера.
7. Произошло дальнейшее развитие ОФП и СФП занимающихся, продолжился рост технического мастерства. Занимающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях, проводимых в объединении, данном учреждении.

В результате освоения программы каратеки должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям каратэ Кёкушин, и качественно освоить технику в пределах требований программы.

Особыми задачами 4 этапа занятий являются повышение спортивного мастерства занимающихся, дальнейшее развитие общефизических качеств и специальных физических качеств, участие в соревнованиях различного ранга, воспитание у занимающихся активной жизненной позиции. Предусматривается дальнейшая сдача экзаменов.

Учебный план-график 4 этап обучения

№	Содержание	в течении занятий											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	всего
1	Теория:	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	4	22
1.6	Воспитательная работа	в течении занятий											
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110
2.1	Развитие координации	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	
2.2	Развитие выносливости	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	
2.3	Развитие силовых качеств	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	
2.4	Развитие гибкости, и подвижности суставов	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	Избранный вид спорта: СФП	11	11	11	11	11	10	11	11	11	10	10	118
3.1	Техника стоек.	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
3.2	Техника перемещений.	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
3.3	Базовая техника на месте, в движении	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
3.4	Техника ударов руками, ногами, защита	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
3.5	Техника комбинаций.	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	
3.6	Психологическая подготовка	В процессе занятий											
3.7	Медицинское обследование												
4	Другие виды спорта и подвижные игры	1		1		1				1	1		
	Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	264

* при необходимости возможные дополнительные тренировочные занятия, обучающиеся участвуют в мониторинге по ОФП

Педагогическая целесообразность

Образовательная дополнительная программа по каратэ Кёкушин содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: -от простого к сложному, - от частного к общему, -с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, каратэ Кёкушин, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

-дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога(сенцея), соблюдение субординации и традиций вида спорта.

-трудолюбия: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе.

-инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.

-настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

-смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.

-решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.

-честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.

-доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Условия реализации программы

1. Организационные условия.

В программу принимаются все проявляющие интерес к занятиям каратэ Кёкушин. Не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом (сенцеем). Максимальная учебная нагрузка 6 часов в неделю, 264 часа в год

2. Методические условия.

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с демонстрацией схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

3. Материально – техническое обеспечение программы

Для проведения учебного процесса по каратэ Кёкушин необходимо наличие спортивного инвентаря и материалов:

- маты для занятий каратэ (татами), размером не менее 6х15; водонепроницаемый мешок (груша) – 1 шт.;
- перчатки снарядные; защитные накладки на руки – 20 пары;
- макивара – 2 шт.; накладки защитные на ноги – 20 пары;
- защитный жилет на грудь – 20 шт.; скакалки – 20 шт.; гантели (1,5 – 2,5 кг.) – 10 пар; мяч набивной – 10 шт.; стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 шт.; лапы боксерские – 10 шт.

Спортивное снаряжение каратеки: Доги белого цвета

Перечень информационного обеспечения Список литературы

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
2. Лубышева Л.И. Здоровье формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). – М.: РГУФКСИТ, 2005.
4. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1987.
6. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 2003.
8. Микрюков В.Ю. Каратэ (боевые искусства). Учебное пособие. – ООО «Издательство Астрель», 2009. – 428 с.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие: Кн. 1: Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.