

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский военно-спортивный патриотический центр «Эдельвейс»
имени генерала армии В.Ф. Маргелова города Вятские Поляны Кировской области

Утверждаю
Директор МКУ ДО ДЮ ВСПЦ
«Эдельвейс» им. В.Ф. Маргелова
Д.В. Ханжин
« 02 » / 09 / 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
общеразвивающего вида
«Каратэ-до»

возраст воспитанников 5-18 лет
рассчитана программа на 5 лет

Автор - составитель:
Гузалия Гумаровна Мухаметзянова,
педагог дополнительного образования.

г. Вятские Поляны

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
- II. Цель, задачи программы
- III. Учебно-тематическое планирование
- IV. Учебно-тематический план занятий
- V. Содержание занятий
- VI. Ожидаемые результаты
- VII. Список литературы

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе школы. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Секция каратэ на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них. Срок реализации программы: пять лет. Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет. Рекомендуется проводить занятия 6 часа в неделю. Программа занятий по темам третьего года обучения усложняется и включает в себя кумитэ (поединок), упражнения на снарядах (грушах, лапах), подготовку к соревнованиям; тактику ведения поединка. Программа составлена в соответствии с системой подготовки в Шотокан каратэ-до, принятой Федерацией Шотокан России. ВСПЦ «Эдельвейс» проводит свои занятия в рамках требований Международной Федерации Каратэ при организационном и методическом руководстве Федерации Шотокан России.

Новизна программы.

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ. Новизна данной программы заключается и в применении большой игровой практики.

Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и наших ведущих тренеров, спортсменов, а также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники каратэ посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику каратэ.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности обучающегося.

Актуальность.

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в

России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития каратэ в России состоит в том, что каратэ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, каратэ предполагает возрастной уровень занимающихся (с 4-6 до ... лет).

Практически только 20-25 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по каратэ, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного возраста в занятиях каратэ. При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие обучающегося. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке. Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на подростков 5-18 лет, реализуется в течение 5 лет в 2 этапа (начальная подготовка, учебно-тренировочный режим):

первый год -324 часа, второй и последующие года -324 часа, форма реализации программы – очная.

1 этап – *«Начальная подготовка»* - 2 года

На первом этапе обучающиеся знакомятся с основами знаний по карате, овладевают основами техники каратэ-до.

2 этап – *«Учебно-тренировочный режим»* - 3 года.

На втором этапе обучения углубленное овладение техникой и тактикой каратэ-до. Задачи этапа: расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности учащихся, укрепление здоровья, спортивный отбор.

Педагогическая целесообразность.

Дополнительная общеобразовательная программа по каратэ-до содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – каратэ-до, интересен для данной возрастной группы детей. 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 группах УТГ-1-3 внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ-до, 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, 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.

Цель, задачи программы:

Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся, обладающей решительным характером нравственной личности, на основе изучения каратэ.

Основные задачи программы:

1. Расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры;
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;
3. Воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей учащихся;
4. Формирование морально-психологических качеств и умений у детей и подростков;
5. Воспитание высокой идейности, стойкости мировоззренческой позиции, стремления быть способным в любое время встать на защиту слабого;
6. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ.

Учебно-тематический план занятий

№	ТЕМА	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Введение	2	2	2	2	2
2.	Теоретическая подготовка	13	13	10	10	10
3.	ОФП	183	183	136	110	104
4.	СФП	61	61	86	96	102
5.	ТТП	61	61	86	96	102
6.	Контрольные занятия	4	4	4	4	4
7.	ВСЕГО	324	324	324	324	324

I. Содержание занятий

1. Введение.

Теория.

Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Просмотр видеоматериала.

2. Теоретическая подготовка.

Современное состояние каратэ-до, ведущие спортсмены мирового рейтинга.

Основы тренировочной и соревновательной деятельности каратиста.

Обучение и тренировки в традиционном каратэ-до – основные методы развития физических качеств, подготовка к соревнованиям.

Продолжение изучения правил соревнований и специальных терминов.

Понятие о технике, связь технической и физической подготовленности спортсмена.

Характеристика изучаемых приемов с позиций физики – использование знаний о взаимосвязи силы и ускорения, о действии рычага, о площади опоры, об инерции, об устойчивости и равновесии.

Спортивная честь, престиж страны, спортивной школы.

Понятие о морали, о воле. Качества личности, влияющие на успешность спортивной деятельности.

3. Общая физическая подготовка.

Теория.

Рассказ о необходимости правильного выполнения заданий, используемых для развития общефизической подготовленности

Практика.

Развитие быстроты: бег на 30м и на 60м, ускорения на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников.

Развитие силы: упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.

Развитие ловкости: бег челночный 3x10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый, плавание, бег на лыжах, туризм.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Рассказ о необходимости выполнения ката длительное время. Рассказ о положительном влиянии выполнения приёмов с отягощением.

Практика.

Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками.

силы: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.

выносливости: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.

Технико-тактическая подготовка.

Теория.

Рассказ о способах утомления соперника.

Практика.

Техническая подготовка

Кихон:

Санбон цуки – 5 шагов вперед

Движение назад:

Аге уке гияку цуки

Учи уке кизами цуки гияку цуки

Сото уке йоко эмпи учи уракен учи; Сото уке йоко эмпи учи уракен учи гияку цуки

Гедан барай уракен учи гияку цуки; Гедан барай гияку цуки уракен учи

Шуто уке мае гери нукитэ; Шуто уке кизами мая гери гияку нукитэ

Мае гери – 5 шагов вперед; Мае гери дзён цуки гияку цуки

Маваши гери – 5 шагов вперед; Маваши гери йоко гери уракен учи гияку цуки вперед – 4 шага вперед

Йоко гери с движением стороны в кибя дачи; Йоко гери кекоми уракен учи гияку цуки

Мае гери – Йоко гери со сменой опорной ноги; Мае гери/Йоко гери/Уширо гери (та же опорная нога – 3 направления)

Маваши гери – Йоко гери со сменой опорной ноги; Маваши гери гияку цуки уракен учи

Уширо гери гияку цуки; Уширо гери уракен учи гияку цуки – 4 шага вперед с левой и правой стороны

Ката:

Вассай дай

Кумитэ:

Дзю иппон кумитэ (полу-свободное кумитэ)

Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Маваши гери, Уширо гери, Йоко гери

Дзю кумитэ (свободное кумитэ)

Тактическая подготовка

Тактика участия в соревнованиях:

-совершенствование навыков ведения поединков;

-накопление соревновательного опыта;

-индивидуализация процесса подготовки к соревнованиям;

-поиск и принятие решений в ходе поединка в условиях недостатка времени;

-апперцепция (предугадывание) действий соперника;

-требования к решению двигательных задач (точность, быстрота, экономичность, творчество).

Тактика проведения соревновательных поединков:

-изучение внешних условий проведения поединков в ходе учебных (тренировочных) встреч (температура, освещенность, качество татами и др.);

-изучение особенностей партнеров, влияющих на технику и тактику проведения схватки (длина и масса тела, подвижность, особенности темперамента, манера ведения борьбы);

-способы выигрыша дистанции в поединке (уход от захвата, обманное действие, смена стойки).

5. Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных экзаменов, городских, краевых и т. д. соревнований. Нормативы по СФП и технической подготовке - в приложении.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации образовательной программы «Традиционное каратэ-до» необходимы следующие условия:

-Квалифицированное кадровое обеспечение: педагог должен иметь физкультурное образование или высокий спортивный разряд.

-Наличие в достаточном количестве оборудования и спортивного инвентаря:

-спортивного зала с жёстким покрытием и зеркалами.

-лап боксёрских в количестве не менее 6 шт.

-макеваров мягких не менее 3шт

-накладок на кисти не менее 15 шт.

-тренировочных костюмов «кимоно».

-мячей футбольных и волейбольных – 4шт.

-скакалок -15шт.

Для групп 3-5 года обучения необходимы подвесные боксёрские мешки

Ожидаемые результаты.

После прохождения первого этапа обучения (2 года начальной подготовки) предполагаются следующие результаты:

-сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ-до;

-укрепление здоровья;

-первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ-до.

После прохождения второго этапа обучения (3 года учебно-тренировочного режима) предполагаются следующие результаты:

-владение навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями;

-овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе.

После освоения полного объёма образовательной программы выпускник секции каратэ-до должен обладать следующими личностными качествами:

-целеустремлённостью,

-выносливостью,

-организованностью;

-владеть навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями;

-выполнить требования спортивного разряда,

-овладеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год);

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом» (1-й год обучения); знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (показательные выступления для родителей (1-5 год обучения); «История карате. Истоки. Основы» (2-4 год обучения); «Организация подготовки ребенка к соревнованиям» (2-5 год обучения); «Профессиональное ориентирование учащихся. Куда пойти учиться?» (4-5-й год обучения); «Гигиена и питание юных единоборцев» (1 год обучения); «Воспитание характера и воли» (2-5 год обучения); «Творческий отчет объединения» (1-5 год обучения).

Общим показателем реализации программы является создание разновозрастного коллектива единомышленников, поддержание преемственности поколений воспитанников, активное участие всех групп в спортивной и культурно-досуговой жизни центра (концерты, показательные выступления, конкурсы). Каждый воспитанник независимо от возраста или стажа занятий в центре должен стремиться сделать свой вклад в развития центра. В силу природных данных у каждого воспитанника своя «Олимпийская вершина», но каждый воспитанник, придя в центр через некоторое время должен стать чуть выше, преодолевать свой страх, лень и другие отрицательные черты характера.

Список литературы

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
2. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
3. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
4. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
5. Глейberman А. Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
6. Глейberman А. Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160 с.
7. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
8. Дворкина Н. И., Лубышева Л. И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.

9. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
10. Дубровский В. И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480 с.
11. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199 с.
12. Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128 с.
13. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397 с.
14. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 368 с.
15. Медведев И. А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2001. – 117 с.