

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 2
от «14» февраля 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ ЦО №548

Е.Л.Рачевский

Приказ № 90/1

документов»

февраля 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

КЛУБ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: учащиеся 3-9 классов

Срок реализации: 4 года (608 часов)

Автор-составитель:

Леон Ландео Франциско Гильберто

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Физкультурно-спортивная программа базового уровня для всех желающих заниматься карате решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники карате в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

Цель обучения каратэ - формирование системы знаний, навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности каратэка (человек, занимающийся карате) - соревновательной, судейской, педагогической, организационной и т. д.

Обучение является организационной формой преподавания. При этом под преподаванием понимается процесс передачи знаний, а под учением - процесс усвоения знаний.

Обучение осуществляется как целостный процесс, в котором все его стороны, компоненты части выступают в сложном взаимодействии.

Существуют следующие основные цели обучения карате:

1. Физические цели
 - 1.1. Оттачивание мастерства.
 - 1.2. Физическое и духовное здоровье.
 - 1.3. Развитие искусства.
 - 1.4. Понимание физического мира и места в нем человека.
2. Психологические цели
 - 2.1. Устойчивые привычки к работе и самодисциплине.
 - 2.2. Осознание себя полноправным членом семьи и общества.
 - 2.3. Интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования.
 - 2.4. Целесообразное использование времени, включая конструктивный отдых.
 - 2.5. Понимание взаимоотношений в человеческом сообществе.
3. Общечеловеческие цели
 - 3.1. Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей.
 - 3.2. Этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали.
 - 3.3. Эстетический вкус и самовыражение в искусстве.
 - 3.4. Самореализация через самосовершенствование.

Задачи обучения каратэ:

- формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;
- совершенствование творческих, познавательных возможностей каратэка;
- формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений каратэка;
- формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных выступлений;
- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;

Группа/категория учащихся 3-9 классы

Формы и режим занятий - групповые, 2 раза по 2 часа в неделю

Срок реализации программы 4 года (608 часов)

Выделяются следующие основные планируемые результаты:

1. Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей.
2. Устойчивые привычки к работе и самодисциплине.
3. Осознание себя полноправным членом семьи и общества.
4. Этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали.
5. Интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования.
6. Эстетический вкус и самовыражение в искусстве.

7. Духовное и физическое здоровье.
8. Целесообразное использование времени, включая конструктивный отдых.
9. Понимание физического мира и места в нем человека.
10. Понимание взаимоотношений в человеческом сообществе.

Раздел 2. Содержание программы

Учебный (тематический) план 1-4 годов обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	1	1		
1. Стойки и передвижения.	16	4	12	
2. ОФП. Прямой удар рукой.	16	4	12	
3. ОФП. Прямой удар ногой.	16	4	12	
4. Зачетные упражнения.	16	4	12	
5. ОФП. Экзаменационная техника.	16	4	12	
6. Работа на снарядах.	16	4	12	
7. ОПП. Работа в парах.	16	4	12	
8. ОФП. Работа в тройках.	16	4	12	
9. ОФП. Техника передвижений.	16	4	12	
10. ОФП. Разучивание тех. комплекса -1.	16	4	12	
11. ОФП. Разучивание комплекса - 2.	16	4	12	
12. ОФП. Разучивание тех. комплекса - 3	16	4	12	
13. ОФП. Зачетные упражнения.	16	4	12	
14. Зачет по ОФП.	1		1	
15. ОФП. Удары в движении.	16	4	12	
16. ОФП. Боковой удар рукой.	16	4	12	
17. ОФП. Боковой удар ногой.	16	4	12	
18. Разучивание разновидностей подшагов.	16	4	12	
19. ОФП. Разучивание КАТА-3.	28	4	24	
20. ОФП. Техника рук на месте.	16	4	12	
21. ОФП. Блоки на месте.	16	4	12	
22. ОФП. Блоки в движении.	16	4	12	
23. ОФП. Техника ног в движении.	16	4	12	

24. ОФП. Техника ног на месте.	16	4	12	
25. ОФП. Разучивание КАТА-4.	28	4	24	
26. ОФП. Блокировка руками.	16	4	12	
27. ОФП. Отработка чувства дистанции.	16	4	12	
28. ОФП. Отработка входов в атаку.	16	4	12	
29. ОФП. Отработка КАТА-5.	28	4	24	
30. ОФП. Эстафеты.	16	4	12	
31. ОФП. Удары по лапе.	16	4	12	
32. ОФП. Защита сверху, снизу, средний уровень.	16	4	12	
33. ОФП. Техника рук.	16	4	12	
34. ОФП. Круговая тренировка	59		59	
	608	136	468	

Содержание учебного (тематического) плана

Разделы теории карате	Изучаемые вопросы
Сущность и содержание карате. История развития карате. Философия карате. Школы и стили карате. Традиции карате	<p>Карате - одно, из важнейших средств укрепления здоровья, физического, духовного и умственного развития людей, их подготовки к труду и защите Отечества.</p> <p>Сущность карате, история его развития. Ошибки относительно карате. Возможности карате. Философия карате.</p> <p>Краткая характеристика состояния карате в настоящее время, перспектив его дальнейшего развития. Основные школы и стили карате, их история и традиции.</p> <p>Международные организации карате, их организационная структура, проводимые ими мероприятия</p>
Влияние занятий карате на телосложение, моторные и духовные свойства личности	<p>Краткие сведения о строении организма человека. Роль центральной нервной системы в его деятельности. Костно-связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, сердце и сосудах. Дыхание и его значение для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и органы выделения, обмен веществ.</p> <p>Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Влияние занятий каратэ на центральную</p>

	<p>нервную систему, костно-связочный аппарат, мышцы, дыхание, кровообращение, обмен веществ.</p> <p>Социальная значимость каратэ. Роль каратэ в формировании всесторонне развитого человека, совершенствовании взаимоотношений людей. Каратэ как система физической и духовной культуры личности, средство военно-патриотического и эстетического воспитания. Влияние занятий каратэ на воспитание дружбы и товарищества. Каратэ как средство подготовки допризывной молодежи, личного состава ВС, МВД и спецслужб</p>
<p>Гигиена, закаливание, массаж, питание, режим дня</p>	<p>Личная гигиена: гигиена тела, одежды и обуви, сна, жилища. Гигиеническая характеристика мест занятий карате (додзё).</p> <p>Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности организма и его сопротивляемости простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях каратэ. Гигиенические основы закаливания с использованием воды, солнечных и воздушных ванн, банных процедур. Программы закаливания. Закаливание в процессе занятий каратэ.</p> <p>Основы массажа. Приемы и программы массажа и самомассажа. Общие рекомендации по Проведению массажа и самомассажа. Противопоказания массажа.</p> <p>Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья. Действие продуктов питания на психофизиологическое состояние человека. Принципы питания. Понятие об энергетических затратах при различных физических нагрузках и их восстановлении. Общие рекомендации по приему пищи.</p> <p>Гигиенические основы здорового образа жизни. Гигиенический режим труда и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Вредные привычки и борьба с ними</p>
<p>Врачебный контроль и самоконтроль.</p> <p>Самопомощь и первая помощь</p>	<p>Врачебный контроль как обязательное условие занятий каратэ. Показания и противопоказания к занятиям каратэ. Самоконтроль, его содержание и значение при занятиях каратэ. Объективные (вес, показатели динамометрии и спирометрии, пульс, давление) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность) данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p>Травмы в карате. Общая характеристика травм в каратэ и их причин. Общие меры профилактики и предупреждения травм. Самопомощь и первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок, при перегревании и переохлаждении организма. Нокаут, его физиологическая характеристика. Первая помощь при нокауте. Порядок проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Инфекционные болезни, их профилактика и меры борьбы с ними</p>

<p>Основы методики обучения карате</p>	<p>Обучение карате как педагогический процесс. Понятие о методах и дидактических принципах обучения карате. Значение физической, морально-волевой и психологической подготовки в карате. Задачи и содержание занятий карате.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся карате в зависимости от их возрастных, умственных, антропологических и психологических особенностей. Самостоятельная подготовка в карате.</p> <p>Информационное обеспечение занятий карате. Возрастные и половые особенности занимающихся карате. Методики организации занятий карате среди детей, подростков, мужчин и женщин зрелого возраста.</p> <p>Виды тренировочных занятий карате. Использование саморелаксации и самовнушения в карате.</p> <p>Методика использования технических устройств и тренажеров в карате. Управление тренировочным процессом в карате на основе научных исследований. Предсоревновательная (предэкзаменационная) подготовка в карате</p>
<p>Техника, тактика и стратегия карате</p>	<p>Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающихся карате: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития. Техника карате: стойки, передвижения в стойках, удары, защиты. Ката. Тамэсивари.</p> <p>Значение тактики в карате. Тактические средства каратэ. Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атакующий, контратакующий и оборонительный бой. Тактика ведения поединка и проведения технических действий с разными соперниками и в различных условиях. Тактика выступления в соревнованиях.</p> <p>Стратегия карате. Правила этикета. Дух воина. Роль карате в совершенствовании характера. Роль тренера (инструктора) в карате</p>
<p>Правила соревнований, их организация и методика судейства</p>	<p>Базовые аспекты судейства в спортивном каратэ. Положение о соревнованиях. Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка.</p> <p>Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.</p> <p>Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов</p>

Календарный учебный график

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

МЕХАНИЗМ ВЫЯВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ:

Формы и содержание итогового занятия: сравнительный анализ показателей физической подготовленности за год. Индивидуальные задания на лето.

Критерии оценки учебных результатов программы: положительная динамика результатов тестов.

Учебная деятельность	Баллы	Оценивается
Выполнение упражнений теста.	0 - нет прироста или спад 1 - прирост 2% 2 – прирост 4% 3 – прирост 6% 4 – прирост 8% 5 – прирост 10% и выше	<ul style="list-style-type: none">• Правильность выполнения упражнения• Соблюдение правил техники безопасности

Способы фиксации учебных результатов программы: рейтинговая система (индивидуальный суммарный числовой показатель оценивания показателей учащегося по каждой теме ДОП с фиксацией рейтинга – от 0 до 30 баллов.

Методы выявления результатов воспитания: наблюдения, в ходе которых оцениваются знание норм поведения; действия, совершаемых учащимися в процессе занятий, (дисциплинированность и культура поведения, а также их отношение к выполняемым заданиям); мотивация действий и поступков. Умение сдерживать свои эмоции, достойно реагировать на критику.

Методы выявления результатов развития: наблюдение, в ходе которого изучается восприимчивость к усвоению знаний, направленность интересов учащихся, развитие лидерских качеств.

Формы подведения итогов реализации программы: публичная презентация результатов контрольных испытаний в группе следующего года обучения.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочная таблица рейтинга суммарного числового показателя учащихся, прошедших данных курс подготовки.

Таблица средневозрастных показателей физической подготовленности занимающихся 8-12 лет.

№	Упражнение	8	9	10	11	12
1	Подтягивания, раз	2-3	3-4	3-4	4-5	4-6
2	Бег 30 м со старта, с	6,5	6,2	6,0	5,8	5,7
3	Прыжок в длину с места, см	135	140	150	165	170
4	Отжимания от пола, раз	12	15	18	22	25
5	Челночный бег 3x10м, с	9,8	9,6	9,3	9.0	8,8

6	Подъем туловища из положения лежа за 30сек, раз	12	15	18	21	24
7	Забегание на мосту вокруг головы 2х2, сек	-	30	26	22	18
8	Перевороты через мост 10 раз, сек	-	32	28	24	22
9	Лазание по канату 5 м	-	1	1	2	2

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Требования к помещению для учебных занятий: спортивный зал (ул. Елецкая, 31 размером 60 м²) соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Требования к оборудованию учебного процесса: оборудованный спортивный зал, мягкое борцовское покрытие, шведская стенка, перекладины, скамейки.

Требования к оснащению учебного процесса: скакалки, набивные мячи.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Литература

1. Карате. Мой жизненный путь. Фунакоси Гитин
2. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Выпуск 1 Горбылев А.
3. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Выпуск 6 Горбылев А.
4. Оперативное каратэ. Основы подготовки к реальному бою. Маряшин Ю.
5. Многостилевое контактное карате. Катанский С.
6. Библия карате сетокан. От начального уровня до черного пояса. Мартин Э.