

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»
243145 г. Клинцы, ул. Ворошилова, 39 тел/факс 5-14-32**

«Согласовано»
На заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ «Луч»
им.В.Фридзона
Протокол № _____
«_____» _____ 2015г.

«Утверждено»
Приказом директора
МБУДО ДЮСШ «Луч» им.В.Фридзона
№ 380 от 31 декабря 2015 г.

Каратэ

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа

Срок реализации Программы 1 год:

Разработчики Программы:

Зам. директора по УВР Константинова Н.В.

Старший инструктор-методист Осипенко И.В.

Тренер – преподаватель Мушнин К.Б.

г. Клинцы 2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ – японское боевое искусство. На начальном этапе предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ, в ней преподается базовая техника. Кумитэ – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;

высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;

высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Программа по каратэ направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по каратэ составлена в соответствии:

Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Приказом от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям

реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" ;

Приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" ;

Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" .

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям каратэ, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных группах .

Задачи:

- привлекать максимальное количество детей к систематическим занятиям спортом;
- формировать у детей и потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость).
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по каратэ;
- выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных группах.

Срок реализации программы – 1 год

Выполнение задач, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно – тренировочного плана, переводных нормативов; участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке, овладения теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению соревнований.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки, количество лиц, проходящих подготовку на спортивно – оздоровительном этапах

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальная наполняемость группы (чел)
Спортивно - оздоровительный	1	7	20