

Министерства науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

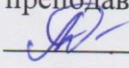
Образовательный центр

Утверждено
на Ученом совете вуза
Протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

Утверждаю:
Проректор по УВР  М.В.Довыдова
«29» августа 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ-ДО»**

Разработчик:
преподаватель Образовательного центра
 Д.В.Алмадаков

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Нормативно-правовая основа программы
- 1.2. Актуальность (педагогическая целесообразность) и новизна программы
- 1.3. Направленность программы, ее цель и задачи
- 1.4. Возрастные особенности обучающихся
- 1.5. Общая характеристика программы
- 1.6. Принципы обучения по программе
- 1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы
- 1.8. Планируемые результаты обучения
- 1.9. Формы подведения итогов и определение результативности программы

2. Учебный план

3. Календарный учебный график

4. Программа учебного модуля «Карате-до»

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «каратэ-до» (далее – программа) составлена на основе следующих нормативных правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.06 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

СанПиН 2.4.4.1251-03 Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). Санитарно-эпидемиологические нормы и правила, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации, Первым заместителем министра здравоохранения Российской Федерации 1 апреля 2003 г. (зарегистрированы в Министерстве юстиции Российской Федерации 27 мая 2003 г., регистрационный номер 4594).

1.2. Актуальность (педагогическая целесообразность) и новизна программы

Каратэ-до относится к комплексным видам единоборств, поскольку сочетает в себе технику ударов и борьбы. Важной особенностью данного вида спорта является ограниченный контакт в спортивном поединке. Таким образом, занятия каратэ способствуют укреплению здоровья каждого учащегося, позволяют гармонично развить все физические качества, воспитывают характер и являются средством самореализации личности в спорте независимо от возраста и пола, существенно дополняя физическое воспитание учащихся, получаемое в общеобразовательной школе, что и определяет *актуальность* данной программы.

Благодаря систематическим занятиям, предусмотренных данной программой, учащиеся укрепляют здоровье, развивают общие и специальные физические качества, овладевают необходимой базой общих и специальных двигательных навыков, совершенствуют в себе положительные черты личности. Регулярность, последовательность и постепенный переход от простого к сложному на протяжении всего периода обучения в рамках образовательной программы обеспечивают ее *педагогическую целесообразность*.

Новизна программы заключается в том, что в ней отражается преемственность основных этапов подготовки – подготовительного и начального, что позволяет обучающимся освоить базу общей физической и других видов подготовки, а также необходимый уровень дисциплины и мотивации.

1.3. Направленность программы, ее цель и задачи

Программа представляет собой комплексную дополнительную образовательную услугу *физкультурно-спортивной направленности*, ориентированную на общефизическое развитие детей и развитие навыков спортивной соревновательной деятельности. Особый акцент в программе сделан на обретение техники и тактики в рамках освоения боевого искусства карате-до.

Цель программы: разносторонняя теоретическая и техническая подготовка, реализация оптимальных возможностей физического и психического развития детей, совершенствование двигательных способностей в единстве с нравственным воспитанием и духовным развитием.

Основные задачи программы:

- сформировать у воспитанников устойчивый интерес к физической культуре и спорту посредством привлечения к систематическим занятиям каратэ;
- обучить основам техники и тактики ведения боя, обеспечить приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- укреплять здоровье занимающихся посредством обучения здоровьесберегающим технологиям;
- развивать ловкость, скорость, силу, выносливость и гибкость на основе обучения широкому спектру двигательных навыков и занятий различными видами физических упражнений.

1.4. Возрастные особенности обучающихся

Каратэ дает широкие возможности для развития физических, умственных и духовных качеств. Но одновременно это и один из самых «тяжелых» видов занятий.

Дети в возрасте 5-6 лет физически не готовы к однообразной, требующей определенной выносливости тренировке и не имеют устоявшихся интересов. Поэтому в этом возрасте на занятиях каратэ дети должны больше играть, забавляться.

Кроме того, для детей этого возраста характерны хорошая гибкость и плохая координация движений. В связи с этим дети должны усваивать технику небольшими частями, начиная с самых простых и легких форм.

Практически каждый ребенок в возрасте от 5 до 11 лет требует персонального внимания и индивидуального подхода. В этом возрасте им присущи плохая концентрация внимания и резкая смена настроений: от желания самозабвенно заниматься до полной апатии и капризов. По этой причине занятия с детьми этого возраста должны быть как можно больше разнообразными и продолжаться не более 1,5 часов. Информационная нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно – от простейших, не связанных между собой движений до синхронных движений отдельными частями тела (например, удар рукой с одновременной постановкой стопы). Ни в коем случае нельзя заставлять детей многократно (до автоматизма) повторять одно и то же упражнение – они будут выполнять его чисто формально, потому что им неинтересно. Каждую тренировку следует разнообразить, изучая новый и повторяя пройденный материал в различной форме, внося в него новые интересные элементы.

В целом же занятия каратэ, помимо силы, гибкости, ловкости, координации движений, развивают у детей внимание, память, логическое и образное мышление. Кроме того, дети становятся более уверенными в себе, учатся управлять своими эмоциями, воспитывают силу воли, целеустремленность. Все это говорит в пользу занятий каратэ детьми младшего возраста, при условии внесения в эти занятия необходимых корректив, перечисленных выше.

Для подростков 12–17 лет характерна высокая возбудимость и лабильность мышечного аппарата, что способствует значительному развитию быстроты движений. Скорость мышечных сокращений у подростков достигает максимума, поэтому в этом возрасте следует преимущественно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость, не забывая при этом и упражнения на гибкость.

Подростки обычно стремятся к самостоятельности и преувеличивают свои возможности. Желая быстрее выучить технические действия, они мало внимания обращают на детали техники их выполнения.

Поэтому на занятиях по каратэ с подростками необходимо научить их:

- 1) критически оценивать результаты своих действий;
- 2) описывать технику выполнения изучаемого элемента, используя различные формы (устная, графическая, мысленное проговаривание), с тем чтобы они больше внимания уделяли деталям его выполнения;
- 3) оказывать помощь товарищу в изучении элементов техники.

1.5. Общая характеристика программы

Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, режима и временных параметров организации образовательной деятельности (занятий), что делает ее доступной для детей, обеспечивает достижение положительного результата в освоении карате-до.

Формы организации образовательной деятельности определяются спецификой осваиваемых техник карате-до и включают групповой и индивидуальный, учебный и игровой, учебно-тренировочный и тренировочный, контрольный и соревновательный виды занятий.

Содержательная составляющая занятий определена с учетом уровня подготовленности и физических способностей, необходимых для успешного включения детей в спортивную деятельность.

Структура образовательной программы включает комплекс модулей:

- Техника Кихон;
- Техника Ката;
- Техника Кумитэ.

Программа носит *модифицированный* (адаптированный) характер ее построение базируется на основе: Филюшкин А.Г. Стилевое каратэ-до: примерные программы для системы дополнительного образования детей. М.: Физическая культура, 2016. - 320 с.

Отличительной особенностью программы является использование интегрированной формы организации образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей детей, преемственность этапов подготовки, регулярность, последовательность и постепенный переход от простого к сложному на протяжении всего периода обучения.

1.6. Принципы обучения по программе

В качестве основных принципов обучения по данной программе определены:

- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип комплексного подхода и прогрессирования.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы учебного модуля и регламентируется расписанием занятий.

Сроки реализации программы. Программа реализуется в течение 1 года. Учебный год начинается с 1 октября. Обучение детей рассчитано на 210 часа (36 учебных недели в год).

Формы реализации программы и режим занятий. Для реализации программы используются урочные и внеурочные формы проведения занятий: групповая и индивидуальная, учебная и игровая, учебно-тренировочная и тренировочная, контрольная и соревновательная. Для более углубленного изучения тем предусматриваются посещения соревнований, мастер-классов, открытых занятий других спортивных коллективов.

Порядок организации занятий:

- режим занятий: 3 раза в неделю;
- продолжительность занятий – 2 часа.

Материально-техническая база. Занятия проводятся на базе малого спортивного зала АГТПУ им. В.М. Шукшина. В зале созданы необходимые условия для организации образовательного процесса педагогом, для этого имеются:

- лапы;
- макивары;
- футы;
- утяжелители;
- накладки.

Организации образовательного процесса для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов.

Обучение учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких учащихся.

Занятия с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами организуются совместно с другими учащимися.

Образовательная деятельность учащихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется на основе дополнительных общеобразовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных учащихся, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогическими работниками, прошедшими соответствующую переподготовку.

Сроки обучения по дополнительным общеразвивающим программам для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов с учетом особенностей их психофизического развития при необходимости могут быть увеличены.

Педагогические кадры. Образовательный процесс по образовательной программе обеспечивает тренер-преподаватель второй категории МБОУ МОУД ДЮСШ №2 Алмадаков Д.В.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы. Содержательная составляющая образовательного модуля отражена в рабочей программе, в которой отдельным блоком представлены учебно-методические (списки основной и дополнительной литературы) и информационные материалы (ссылки на электронные ресурсы).

1.8. Планируемые результаты обучения

К ожидаемым результатам реализации программы относятся:

знание: основ техник и тактик карате-до; здоровьесберегающих технологий, применяемых в спорте;

умение: применять здоровьесберегающие технологии в процессе занятий карате-до;

владение: различными техниками и тактиками карате-до; навыками соревновательной деятельности.

Метапредметным результатом реализации программы является формирование у детей стойкой спортивной мотивации к дальнейшему освоению техник боевых искусств.

1.9. Формы подведения итогов и определение результативности программы

Результативность усвоения программы отслеживается посредством:

– стартовой аттестации (проводится в начале учебного года в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке);

– текущей аттестации (осуществляется в повседневной работе (на каждом занятии) в виде систематического наблюдения за работой группы в целом и каждого учащегося в отдельности на всех этапах обучения, а также в форме самоанализа и самооценки, анализа выполненных заданий);

– итоговой аттестации учащихся (проводится в форме участия учащихся в показательных выступлениях и в рамках «Дня открытых дверей» для родителей и соревнований различного уровня).

Министерства науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Образовательный центр

Утверждено
на Ученом совете вуза
Протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

Утверждаю:
Проректор по УВР _____ М.В.Довыдова
«29» августа 2019 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«КАРАТЭ-ДО»**

Категория обучающихся: дети 5-11 лет

Количество учебных групп: 2

Количество учебных часов: 210

Срок обучения: 02.09.2019 - 29.05.2020

Режим занятий: 14.00-16.00; 17.00-19.00

Место проведения: малый спортивный зал
АГГПУ м.В.М.Шукшина

СОГЛАСОВАНО:

Директор Образовательного центра _____ / Л.В. Фурсова /

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование учебных модулей	Продолжительность занятия (час)	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Общее количество учебных часов
1	Техника Кихон	2	3	6	12	72
2	Техника Ката	2	3	6	12	72
3	Техника Кумитэ	2	3	5,5	12	66
	Всего:	-	-	-	36	210



Утверждаю:
Проректор по УВР

М.В.Довыдова

М.В.Довыдова

«29» августа 2019 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Наименование учебных модулей	сентябрь				октябрь					ноябрь				
		02.09.-06.09.	09.09.-13.09.	16.09.-20.09.	23.09.-30.09.	01.10.-04.10.	07.10.-11.10.	14.10.-18.10.	21.10.-25.10.	28.10.-31.10.	01.11.	04.11.-08.11.	11.11.-15.11.	18.11.-22.11.	25.11.-29.11.
1	Техника Кихон	6	6	6	8	4	6	6	6	4	2	6	6	6	
2	Техника Ката														6
3	Техника Кумитэ														

№ п/п	Наименование учебных модулей	декабрь				январь				февраль			
		02.12.-06.12.	09.12.-13.12.	16.12.-20.12.	23.12.-31.12.	09.01.-10.01.	13.01.-17.01.	20.01.-24.01.	27.01.-31.01.	03.02.-07.02.	10.02.-14.02.	17.02.-21.02.	25.02.-28.02.
1	Техника Кихон												
2	Техника Ката	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	4
3	Техника Кумитэ												

№ п/п	Наименование учебных модулей	март				апрель				май			
		02.03.-06.03.	10.03.-13.03.	16.03.-20.03.	23.03.-31.03.	01.04.-03.04.	06.04.-10.04.	13.04.-17.04.	20.04.-30.04.	05.05.-08.05.	13.05.-15.05.	18.05.-22.05.	25.05.-29.05.
1	Техника Кихон												
2	Техника Ката												
3	Техника Кумитэ	6	4	6	8	4	6	6	8	4	6	6	6

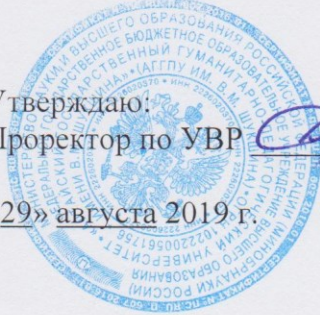
Примечание: 2-8 – количество часов в неделю

Министерства науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

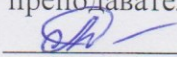
Образовательный центр

Утверждено
на Ученом совете вуза
Протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

Утверждаю:
Проректор по УВР  М.В.Довыдова
«29» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «КАРАТЭ-ДО»

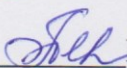
Составитель:
преподаватель Образовательного центра
 Д.В.Алмадаков

Бийск 2019

Распределение учебной нагрузки

Общий объем	Аудиторная		Форма контроля (зачет, экзамен, контр. работа, проект)
	Лекции	Практические	
210	18	192	-

Программа обсуждена на заседании кафедры
Физической культуры и здоровья
Протокол № 1 от 29.08. 2019.

И.о. заведующий кафедрой  Н.А.Першина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Во всестороннем развитии личности ребенка важная роль отводится боевым искусствам, в частности, каратэ. Данный вид спорта с каждым годом приобретает все большую популярность, становится одним из самых действенных факторов формирования гармонично развитой, духовно богатой личности. Главной причиной является доступность каратэ для занимающихся любого возраста и уровня физического развития. Более того, сегодня все стремительнее возрастает интерес общества к каратэ не только как к боевому искусству, но как к виду спорта, позволяющему ярче раскрыть свой потенциал на соревнованиях различного уровня.

Цели и задачи занятий

Главная цель заключается в разносторонней теоретической и технической подготовке, реализации оптимальных возможностей физического и психического развития детей, совершенствовании двигательных способностей в единстве с нравственным воспитанием и духовным развитием.

Основные задачи:

- сформировать у воспитанников устойчивый интерес к физической культуре и спорту посредством привлечения к систематическим занятиям каратэ;
- обучить основам техники и тактики ведения боя, обеспечить приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- укреплять здоровье занимающихся посредством обучения здоровьесберегающим технологиям;
- развивать ловкость, скорость, силу, выносливость и гибкость на основе обучения широкому спектру двигательных навыков и занятий различными видами физических упражнений.

Планируемые результаты обучения

К ожидаемым результатам реализации программы относятся:

знание:

- основ техник кихон;
- здоровьесберегающих технологий, применяемых в спорте;

умение:

- применять здоровьесберегающие технологии в процессе занятий карате-до;

владение:

- техникой и тактикой кихон;
- навыками соревновательной деятельности.

Сроки реализации программы

Программа реализуется в течение 1 года.

Обучение детей рассчитано на 36 учебные недели, общее количество учебных часов – 210.

Формы реализации программы и режим занятий

Форма проведения занятий – групповая.

Порядок организации занятий:

- режим занятий: 3 раза в неделю
- продолжительность занятий – 2 часа.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	всего	теория	практика
1	Техника Кихон	72	6	66
2	Техника Ката	72	6	66
2	Техника Кумитэ	66	6	60

Содержание программы

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Техника Кихон	Базовая техника. Предназначается для развития двигательного-координационных навыков, развития силы, выносливости и абсолютного подчинения тела разуму. (Киба дачи, зенкутсу дачи: гедан барай уке, аге уде уке, сото уде уке, сейкен чоку дзуки).
2	Техника Ката	Комплекс формальных упражнений. Совершенствование психологических характеристик, психический самоконтроль, через реализацию достигнутой в кихоне (Ката Т-1, Т-2, Хейан Шодан).
3	Техника Кумитэ	Высшая форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия противником, владеющим теми же приемами. Как основная часть тренировочного процесса, кумитэ подразумевает несколько последователь усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения: Кихон-кумитэ (обусловленный базовый поединок), дзию иппон-кумитэ (полусвободный поединок), дзию кумитэ свободное кумитэ).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Гришина, Ю. И.* Основы силовой подготовки: знать и уметь [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д: Феникс, 2016. - 281 с.
2. *Матвеев, Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования / Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. : Лань, 2017. - 384 с.
3. *Коваль, В. И.* Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2018. - 320 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Митяева, А. М.* Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учебное пособие для студентов высшего профессионального образования / А. М. Митяева. - 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2017. - 208 с.
2. Педагогика физической культуры [Текст]: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура и спорт" / С. Д. Неверкович [и др.]; ред. С. Д. Неверкович. - М.: Академия, 2016. - 336 с.
3. *Советова, Е. В.* Оздоровительные технологии в школе: к самостоятельной работе [Текст]/ Е. В. Советова. - Ростов н/Д : Феникс, 2016. - 288 с.
4. Физкультурное образование и здоровьесберегающие технологии: проблемы и перспективы развития [Текст]: труды 1 Всероссийской научно-практической конференции (Бийск, 20 ноября 2013 г.) / отв. ред. В. П. Никишаева ; ред. Н. К. Гайнанова [и др.]. - Бийск: Алтайская гос. академия образования им. В. М. Шукшина, 2017. - 180 с.

БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ СВОБОДНОГО ДОСТУПА

1. Дополнительное образование: информационный портал
<http://dopedu.ru/programmi-dopolnitelnogo-obrazovaniya/>
2. Физическая культура и здоровье
<http://ibooks.ru/reading.php?short=1&isbn=978-985-06-1911-2>
3. Информационно-аналитический портал о каратэ
<http://Karate.ru>
4. Социальная сеть работников образования «Наша сеть»
<http://nsportal.ru/>