

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеский центр имени Василия Соломина» г.Пермь**

Утверждено
педагогическим советом
МАОУ ДОД «ДЮЦ им. В. Соломина»
Протокол № _____ от 09.13
Директор «ДЮЦ им. В. Соломина»
К. И. Астафьев



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Карате-до»**

Возраст: 7-17 лет
Срок реализации: 8 лет

Автор:

Лобацевич Алексей Алексеевич
педагог дополнительного образования

Пермь 2013

1. Пояснительная записка.

Спортивная секция каратэ-до.

Сегодня в мире существует более полутора тысяч различных боевых искусств, которые имеют много общего в своих истоках и целях, а различаются способами реализации. Возраст многих боевых искусств исчисляется тысячелетиями.

Причина сохранения и развития древних боевых искусств в наше время заключается в их духовности. Глубокие философские корни, четкая система подготовки, включающая не только физические, но психологические и духовные аспекты, позволяют человеку достичь гармоничного состояния: своей души, столь необходимого каждому.

Традиционно сложилось, что в нашей стране каратэ получило широкое распространение. Основу техники каратэ составляют приемы, позволяющие противостоять противнику. Большинство приемов каратэ заканчивается бросками, в которых сливается энергия атакующего и энергия защищающегося.

На первом этапе подготовки каратист выполняет удар, используя силу мышц, и только через несколько месяцев он выполняет удар расслабленно, концентрируя силу лишь в конце. Через годы тренировок он не напрягается даже в конце удара; а как бы соединяет свое тело с ударом. И на высшем уровне все движения в каратэ выполняются при полном физическом расслаблении, но при великолепном единстве тела и внутренней энергии.

На начальном уровне подготовленности каратист поражает противника за счет осуществления комбинации ударов, блоков или приемов. На более высоком уровне осуществляется поражение противника на первом шаге его движения. В каратэ движения очень экономны и эффективны. Разум, дыхание, тело движутся как одно целое, приводимое в движение духовной силой.

Для занятий каратэ необходим хороший мастер-руководитель. Но, прежде всего ученик должен полагаться на самого себя, чтобы как бы со стороны правильно видеть свое техническое и духовное развитие.

Каратэ-это не только приемы самообороны, это путь соединения духовного и физического, путь развития и совершенствования личности.

Дети и подростки - это наиболее чувствительный слой общества, поэтому необходимо помочь им адаптироваться в современных условиях жизни. Быть сильным и смелым, умеющим постоять за себя - кто не стремится к этому? Но порой, чтобы быть в центре внимания, многие выбирают ложный путь - сигареты, вино, наркотики.

Занимаясь, в секции каратэ-до, дети укрепляют свое здоровье, приобретают навыки самообороны, добиваются высоких спортивных результатов. В процессе обучения осуществляется связь с такими общеобразовательными дисциплинами, как физика, биология (анатомия). Ученики изучают, что такое скорость и сила, отчего зависит сила действия и сила противодействия,

получают необходимые знания о строении тела, процессах, протекающих в организме во время физических нагрузок, знакомятся с правилами первой медицинской помощи при ушибах. В секцию каратэ-до принимаются все желающие дети и подростки с 7 до 17 лет, прошедшие медицинское обследование у врача и предоставившие справку.

Год обучения	Основной возраст	Кол-во занимающихся в группе	Количество часов		Количество соревнований
			в неделю	в год	
1	7-8 лет	18 человек	4	144	1-2
2	8-9 лет	15 человек	6	216	2-3
3	9-10 лет	15 человек	9	324	3-4
4	10-11 лет	13 человек	9	324	4-5
5	11-12 лет	13 человек	9	324	5-6
6	12-13 лет	12 человек	9	324	6
7	13-14 лет	12 человек	9	324	
8	14-17 лет	12 человек	9	324	Краевой и всероссийский уровень

Характеристика программы

По своему типу программа является адаптированной. Программа создана на основе учебных пособий: Годзо Сиода «Динамика Айкидо» г. Москва 1999 г.; С. Иванов «Высшая техника каратэ» г. Москва 1998 г.; «Программа квалификационных экзаменов с 9 кю по 3 дан» Международная федерация «Сетокан каратэ-до кокусай-прикамье» г. Чайковский 1998 год. Программа рассчитана на 8 лет обучения.

Цель и задачи обучения.

Цель программы - создание условий для достижения физического и нравственного совершенствования воспитанников, всесторонняя теоретическая и практическая подготовка воспитанников.

Задачи воспитательные: воспитывать уверенность в своих действиях, умение добиваться поставленных целей, использование приобретенных навыков исключительно в целях самообороны

Задачи обучающие: обучение жизненно необходимым навыкам самообороны усвоение теоретических и методических основ каратэ-до, овладение двигательной культурой каратэ-до, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение

высоких спортивных результатов.

Задачи развивающие: развитие познавательных интересов в области спортивной тренировки и смежных общеобразовательных дисциплин.

Задачи оздоровительные: развитие форм и функций организма, сохранение и укрепление здоровья на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Формы и методы обучения.

Осуществление поставленных задач достигается применением наиболее эффективных форм и методов проведения занятий.

На тренировочных занятиях используются фронтальный, групповой, индивидуальный методы обучения. Проведение занятий реализуется в следующих формах:

- тренировка (теоретическая и практическая часть);
- соревнования;
- показательные выступления.

На теоретической части занятий каратист осваивает теорию и методику каратэ - до, знакомится с правилами соревнований, а так же знакомится с правилами поведения на занятиях и соревнованиях, прослушивает инструктажи по технике безопасности, знакомится с личной гигиеной борца.

На практических занятиях воспитанники изучают элементы техники и тактики ведения боя, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с бросками, защитами, техническими действиями. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности каратистов. В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включаются различные упражнения: для крупных групп мышц, малых групп мышц, а так же растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером.

В основную часть занятий входят изучение бросков, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, проводятся поединки между борцами.

В заключительной части тренировки выполняются упражнения на восстановление дыхания, расслабление и растяжку мышц.

В секции каратэ-до используются традиционные методы обучения:

- использование слова: рассказ, объяснение, обсуждение, беседа;
- методы наглядного восприятия способствуют, более быстрому, глубокому, прочному усвоению учащимися программы каратэ, повышению интереса к изучаемому предмету. К таким методам можно отнести показ упражнений, приёмов борьбы, демонстрация видеокассет, схем, рисунков, различных упражнений, блоков, приемов;