

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Достигай совершенства в физическом
и духовном развитии - оставайся
невозмутимым и с ясным умом ...»

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Актуальность.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, тхеквондо, айкидо и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

Цель программы - реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Обучающие задачи:

- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ-до;
- углубить знания по гигиене;
- обучить приемам сохранения здоровья

Развивающие задачи:

- развить двигательные способности учащихся
- привить потребность в необходимости регулярных занятий спортом;

Воспитательные задачи:

- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом;
- сформировать устойчиво негативное отношение к вредным привычкам;
- сформировать в сознании желание здорового образа жизни;
- способствовать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием.

Отличительные особенности Программа «ОФП (борьба)» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. «Программа» рассчитана на 8 лет обучения и реализуется на базе детско-подросткового клуба. Рекомендуемый состав учебной группы составляет 12 человек, согласно нормам и требованиям СанПиН.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Подведение итогов каждого года обучения осуществляется по аттестационной программе каратэ-до.

Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс это основной способ идентификации достигнутого и показатель того, как ещё долго каратеист должен учиться.

Система поясов является постоянным процессом совершенствования воспитанников, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания.

Даны в каратэ, присваиваются после того, как спортсмен подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания.

Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются за каратеистом пожизненно.

Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве каратэ-до, но и целом комплексе других качеств - он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник.

Формы занятий:

- индивидуальный метод
- групповой метод

Образовательная деятельность в программе построена по следующим **направлениям:**

- Теоретическая подготовка.
- Общая физическая подготовка (ОФП).
- Специальная физическая подготовка (СФП).
- Техническая подготовка
- Соревновательная деятельность

Переводные нормативные требования по ОФП и СФП специализации каратэ

Показатели ОФП	Этапы подготовки								
	ЭНП			ТЭ(ЭСС)			ЭССМ		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Бег 100м				17,00	16,00	15,7	14,0	13,8	13,2
Бег 30 м.									
Челночный бег 4x10м	12,3	12,1	11,9	11,5	11,3	11,0	10,7	10,5	10,5
Бег 1000м	б/у времени		4,30	3,30	3,20	3,10	3,10	3,10	3,10
Бег 2000м	б/у времени			9,40	9,20	9,00			
Бег 3000м	б/у времени			13,10	12,45	12,3	12,2	12,0	11,5
Отжимание от пола	15	20	25	30	40	45	50	55	60
Подтягивание	2	3	5	6	8	9	12	15	Св.15
Приседание за 2 мин.	100 - б/у времени		100	105	ПО	115		95	100
Подъем туловища за 2 мин	40	45	50	60	65	70	80	90	100
Кувырок вперед -	3	3x3	4x4	3x3	4x4	5x5	5x5	6x6	7x7
Гибкость, оценка в баллах	3	4	4	5	5	5	5	5	5
Показатели СФП									
Аттестационные требования стилевых	10-9кю	8-7кю	6 кю	5 кю	4 кю	3 кю	2 кю	1 кю	1 дан

2. Содержание

3. Тематическое планирование спортивно учебного курса «ОФП (борьба)»

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее количество часов
1.	Теоретическая подготовка (5 ч)	
	1. Введение. Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены.	1
	2. Закаливание, режим, питание. Основы спортивной тренировки.	1
	3. Развитие физической культуры и спорта	1
	4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	1
	5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ.	1
2.	Общая физическая подготовка (25ч)	
	1. Упражнения на выносливость	5
	2. Упражнения на силу	5
	3. Упражнения на быстроту	5
	4. Упражнения на ловкость	5
	5. Упражнения на гибкость	5
3.	Специальная физическая подготовка(5ч)	
4.	Техническая подготовка (48ч)	
	1. Защитная техника - блоки руками.	8
	2. Атакующая техника руками, ногами.	8
	3. Техника перемещений в стойках.	8
	4. Отработка нанесения ударов ногами руками.	8
	5. Бросковая техника.	8

	6. Техника самостраховки.	8
5.	Соревновательная деятельность (10ч)	10
Итого:		93

Учебный план

Количество часов в неделю	Количество часов в год
3	93

Календарный учебный график

Начало освоения программы: согласно распорядительному документу по формированию группы.

Нерабочими праздничными днями в Российской Федерации являются:

- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля - День защитника Отечества;
- 8 марта - Международный женский день;
- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 9 мая - День Победы;
- 4 ноября - День народного единства.

Форма обучения: очная

Формы аттестации: не предусмотрена. После освоения обучающимся образовательной программы документ не выдаётся.

В качестве **основных форм** системы оценки для выявления **результатов** работы по курсу предлагается:

Входной и итоговый контроль, который осуществляется посредством педагогического наблюдения и заполнения листов оценивания (октябрь - апрель)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 12.07.2021 по 12.07.2022