

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ АВИАСТРОЕНИЯ И МАТЕРИАЛООБРАБОТКИ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ ИО ИТАМ
В.В. Зяблова
В.В. Зяблова
Приказ № 02-1/178 от 30.08.2016



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАРАТЭ-ДО**

Иркутск
2016

Рекомендовано к использованию в качестве
внутреннего документа ГАПОУ ИО ИТАМ:
Педагогическим советом (Протокол №1 от
30.08.2017)

Дата введения в действие 1 сентября 2016года,
приказ директора ГАПОУ ИО ИТАМ от
30.08.2016г от № 02-1/178.



Разработчик: Голь Олег

Согласовано:

Заместитель директора по ВР



Л.П. Воронина

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка к программе дополнительного образования (далее - ДПО) «КАРАТЭ -ДО»	3
Учебный план программы дополнительного образования) «КАРАТЭ -ДО»».....	5
Календарно – учебный график программы дополнительного образования) «КАРАТЭ -ДО».....	5
Рабочая программа) «КАРАТЭ -ДО»».....	6
Фонды оценочных средств программы дополнительного образования) «КАРАТЭ -ДО»	20

Пояснительная записка

1.1. Организационно-педагогические условия обучения.

Программа дополнительного образования «Каратэ-до» спортивной направленности. Данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по традиционному каратэ-до, которая составленная в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96г. № 12-ФЗ, Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в традиционном каратэ-до. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на подростков 15-18 лет, реализуется в течение 1 года в 2 этапа (начальная подготовка, учебно-тренировочный режим):

Первое полугодие - 51 час, второе полугодие – 69 часов

1 этап – «*Начальная подготовка*» - на первом этапе обучающиеся знакомятся с основами знаний по карате, овладевают основами техники традиционного каратэ-до.

Задачи этапа: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ-до, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

2 этап – «*Учебно-тренировочный режим*» - на втором этапе обучения углубленное овладение техникой и тактикой каратэ-до. Задачи этапа: расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности обучающихся, укрепление здоровья.

Особенности содержания программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 10-16 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

В реализации данной программы участвуют студенты 1-3 курса, обучающиеся по образовательным программам техникума.

Набор – свободный.

Цель программы: развитие физических качеств подростков посредством обучения традиционному каратэ-до и подготовка спортсменов массовых разрядов.

Задачи программы:

1. Развить физические и морально-волевые качества.
2. Формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовленность, соответствующую специфике вида спорта.

Условия приема в программу.

В программу принимаются подростки в возрасте 15-18 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ-до, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

Формы проведения занятий:

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования
- зачётные испытания.

Методы реализации учебной программы:

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программы дополнительного образования «Каратэ-до»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		
		Всего часов	теория	практика
1.	ОФП	34	1	33
2.	СФП	36	3	33
3.	ТТП	50	0	50
	Итого	120	4	116

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Продолжительность учебного года в ГАПОУ ИО ИТАМ:

Начало занятий – 1 сентября.

Начало занятий для группы первого года обучения – 3 сентября.

Начало занятий для группы второго года обучения – 3 сентября.

Конец учебного года – 30 июня.

Продолжительность учебного года – 39 недель.

2. Распределение учебной нагрузки в неделях:

Год обучения	Распределение по неделям				
	Учебная нагрузка 1 полугодия	Каникулы	Учебная нагрузка 2 полугодия	Каникулы	Всего
1	17	2	22	11	52
2	17	2	22	11	52

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Для первого и второго года обучения не более 3 часов в неделю - 3 раза в неделю по 1 часу.

4. Продолжительность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному приказом директора ГАПОУ ИО ИТАМ.

Продолжительность занятий в группах согласно Устава ГАПОУ ИО ИТАМ - 45 минут.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ АВИАСТРОЕНИЯ И МАТЕРИАЛООБРАБОТКИ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ ИО ИТАМ
В.В. Зяблова
Приказ № 02-1/178 от 30.08.2016г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КАРАТЭ-ДО

Иркутск
2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	4
1.1. Организационно-педагогические основы обучения	4
1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.	6
2.1. Объем программы дополнительного образования	6
2.2. Тематический план и содержание программы.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	9
3.2. Информационное обеспечение обучения	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Каратэ -до»

1.1. Организационно-педагогические основы обучения

Знать:

Основы реальной мировой истории единоборческой культуры; ее постоянно изменяющееся, но сохранившееся до наших дней фундаментальное содержание; древние и современные формы существования этого базового содержания; философское, психологическое, педагогическое, социологическое сопровождение и оформление культуры единоборств; ее методолого-методическое обеспечение; современные виды и версии педагогической технологии единоборств;

Уметь:

практически применять, продуктивно использовать полученное знание при организации и проведении учебно-тренировочного процесса; педагогически грамотно и научно обоснованно передавать основы полученного знания своим ученикам, формируя у них качества, способности, умения и навыки, присущие единоборческой культуре;

Цели и задачи

повысить профессиональную компетентность специалистов в области единоборств, вооружить их современными системно-организованными научно-философскими знаниями, новыми историко-научно обоснованными практическими технологиями спортивно-педагогической деятельности в профильной области.

расширение кругозора и представление систематизированной информации по истории, философии, психологии, педагогике единоборств, т.е. по комплексной теории единоборств и их спортивной традиции, а также ознакомление слушателей с методологией и методикой практического обучения единоборству на основе новой спортивно-педагогической технологии боевого (прикладного) движения, сочетающего в себе основы нескольких олимпийских видов спортивных единоборств (бокса, каратэ, ВТФ) с элементами фехтования, художественной гимнастики и спортивного танца.

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 120 часов, в том числе:

- теоретических занятий – 4 часа;
- практических занятий – 116 часов.

Занятия проводятся 6 часа в неделю.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. Объем программы дополнительного образования

Вид учебной работы	Количество часов		
	1 курс		Итого
	1 семестр	2 семестр	
Максимальная учебная нагрузка в том числе:	51	69	120
– теоретические занятия	1	3	4
– практические занятия	50	66	116

Форма подведения итогов обучения – зачётные занятия по каратэ – до.

2.2. Тематический план и содержание программы

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объем часов	Форма занятий	Вид контроля	ОК
1	2	3	4	5	6	7
РАЗДЕЛ 1 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА						
	Содержание учебного материала		10			
Тема 1 Общефизическое развитие юноши при тренировках.	1,	Введение Инструктаж по технике безопасности. Врачебный и медицинский контроль.	1	Изучение нового материала	Наблюдение	ОК02-ОК05
	2,3	Упражнения для растяжки сухожилий ног, упражнения для развития пластики и гибкости тела	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
	4, 5, 6	Общефизическая подготовка	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
	7, 8, 9	Специальная физическая подготовка.	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
	10, 11, 12	Техника блоков и ударов применяемых в каратэ	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
	13, 14, 15	Техника передвижения с блоком и ударом каратэ.	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
Тема 2. Освоение техники блоков и ударов	16, 17, 18	Техника ударов ногами прямых и боковых в каратэ.	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
	19, 20, 21	Техника блокировки рук в каратэ	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
	22, 23	Техника нанесения ударов руками в каратэ.	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05

.24					
25 ,25 .27	Технические приёмы применяемые в каратэ.	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
28 ,29 ,30	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие координации движения в каратэ.	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
31 ,32 ,33	Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват и уходы в каратэ.	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
34 ,35 ,36,	Технико-тактическая подготовка. Борьба за вытеснение соперника с татами.	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
37, 38, 39	Изучение приёмов подсечек и подхватов в каратэ.	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
40 ,41 ,42	Подготовка мышц ног для многочисленных ударов в каратэ.	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
43, 44, 45	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты.	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
46, 47, 48	Специальная физическая подготовка на выносливость : мышц, рук, ног и спины	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05
49, 50 ,51	Освоение техники блоков и ударов руками и ногами на уровне шестого кю (3 ученический разряд)	3	Практические занятия	Наблюдение	ОК02-ОК05

	Итого за 1 семестр		51			
Тема 3 Практическое применение техники блоков и ударов руками и ногами в спарринге с партнёром.	52, 53, 54	Специальная физическая подготовка. Развитие гибкости.	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
	55, 56, 57	Подвижные игры в разминке.	3	Теоретическое занятие Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
	58, 59, 60	Запланированный спарринг.(ипон-кумитэ)	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
	61, 62, 63	Общефизическая подготовка .Укрепление мышц ног.	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
	64, 65, 66	Предупреждение травм при растяжке ног в области таза.	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
	67, 68, 69	Общефизическая подготовка. Развитие выносливости.	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
	70, 71, 72	Запланированный спарринг.(ипон-кумитэ)	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
	73, 74, 75	Повтор приёмов (кихон)	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
	76, 77, 78	Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости.	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
	79, 80, 81	Приёмы с подсечкой ног.	3	Теоретическое занятие Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05

82, 83, 84	Общефизическая подготовка. Укрепление мышц рук и ног.	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
85, 86, 87	Страховка от травм. Повтор приёмов в кумитэ..	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
88, 89, 90	Страховка от травм. Повтор приёмов в кумитэ.	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
91, 92, 93	Общефизическая подготовка	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
94, 95, 96	Специальная физическая подготовка	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
97, 98, 99	Спаринг партнёр в стойке.	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
100, 101, 102	Нырки и переводы	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
103, 104, 105	Повтор бросков наклоном.	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
106, 107, 108	Общефизическая подготовка	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
109, 110, 111	Специальная физическая подготовка.	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
112, 113, 114	Изучение элементов (ката)-комплекс приёмов каратэ.	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05

115 116 ,117	Изучение элементов (ката)-комплекс приёмов каратэ	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
118, 119, 120	Зачёт о применении приёмов каратэ в практической ситуации.	3	Практические занятия	Наблюдение	OK02-OK05
	<i>Итого</i>	<i>120</i>			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

- тренажерного зала.
- спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения занятий по общефизической подготовки
- специальная одежда для занятий каратэ- кимано.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Основы техники каратэ. И. Нишияма
2. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации.Изд-во «Советский спорт» М.2008г
3. «Советский спорт» М.2008г
4. Правила ведения спарринг контакта и кумитэ (техника боя) Синсэй Илья Йорга.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий

КОНТРОЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп обучения

№ п/п	вид	Ученический разряд по каратэ
1	Контрольный зачёт 1 полугодие	9 кю, 8кю
2	Контрольный зачёт 2 полугодие	7,6 кю

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ АВИАСТРОЕНИЯ И МАТЕРИАЛООБРАБОТКИ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ ИО ИТАМ
В.В. Зяблова
Приказ № 02-1/178 от 30.08.2016г

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАРАТЭ-ДО**

Иркутск
2016

Тестовое упражнение №1

Комплексное упражнение РЭНЗОКУ-ВАДЗЕ

А)Блок удар рукой

Б)Блок удар ногой

В)Совместно блок удар рукой-ногой.

Г)Япон –Кумитэ (запланированный спарринг -партнёр)

Тестовое упражнение №2

Комплексное упражнение для выполнения изученных приёмов каратэ-КАТА

Тестовое упражнение №3

Комплексное упражнение для выполнения техники ударов, блоков руками и ногами в свободном спарринге САМБОН –КУМИТЭ