06.06.2023

X

М.А. Большухина
Директор
Подписано: подпись директора

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «КАРАТЭ» - физкультурно-спортивная.
Данная программа составлена на основе программы по каратэ для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2005 года, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту (авторы и составители: Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В.), в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации" вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- САНПИН 2.4.3648-20 от 28.09.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Каратэ включает в себя изучение основных техник вида спорта: базовая техника (кихон), ката (формальное упражнение), кумитэ (работа с напарником), разбивание досок. Каратэ развивает физическое, морально-волевые и интеллектуальные качества спортсмена.

Цель программы:

Содействие гармоничному (духовному и физическому) развитию личности в процессе занятий каратэ и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по каратэ;
- формирование знаний об истории развития каратэ;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- профилактика асоциального поведения:
- формирование устойчивого интереса к занятиям каратэ;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа по каратэ предназначена для занимающихся в ДЮСШ города Мурманска в условиях Кольского Заполярья.

Сроки реализации программы – 8 лет

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 8-17 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети (мальчики и девочки) желающие заниматься каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний. Прием детей на второй, третий и последующие учебные года обучения может быть осуществлен при предоставлении стаж справки или успешной сдачи нормативов ОФП по данной программе, соответствующего года обучения.

Наполняемость групп: 8-20 человек.

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы:
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 39 учебных недель. Режим занятий: 6 часов, 45 минут продолжительность одного часа занятий (академический час).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.