

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14 ИМЕНИ
ПОЛНОГО КАВАЛЕРА ОРДЕНА СЛАВЫ НИКОЛАЯ ГЕОРГИЕВИЧА
КАСЬЯНОВА
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «УСПЕХ»
ГОРОД ЖИГУЛЕВСК ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЖИГУЛЕВСК
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ



ПРИНЯТО
решением педагогического совета
СП ЦВР «Успех»
Протокол № 2
от «28» 08 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 46 от 28.08. 2020 г.
Руководитель СП ЦВР «Успех»
Дрынгал А.М.

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«САМУРАЙ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД
ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 9-15 ЛЕТ

РАЗРАБОТЧИК: Фадеев Олег Васильевич
Педагог дополнительного
образования детей СП ЦВР «Успех»

г. Жигулевск

Краткая аннотация: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самурай» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, способствует физическому развитию подрастающего поколения, социализации учащихся в современном российском обществе.

Федеральный государственный образовательный стандарт, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ ориентирован на становление личностных характеристик воспитанника, осознанно выполняющего и пропагандирующего правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни.

С давних времен искусство каратэ - это эффективная и многоплановая система самообороны. Являясь одним из видов национальных боевых искусств Японии, целью каратэ или каратэ-до (“путь пустой руки”) всегда было ведение боя с вооруженным или невооруженным противником. Как система каратэ-до сформировалась в 20-30 годах 20 века. Позднее отдельные направления каратэ-до переросли в спортивные единоборства. Косики каратэ – можно перевести с японского как “жесткое традиционное” каратэ. В соответствии с правилами проведения спортивных поединков (кумитэ) разрешается нанесение ударов руками и ногами в полный контакт, а также использования всего арсенала боевой техники: бросков, подсечек, захватов, болевых удержаний. Правила позволяют наносить любые удары и стимулируют разнообразие техники.

Данная программа призвана всесторонне физически развивать детей и подростков.

Новизна данной программы состоит в том, что *по форме организации образовательного процесса она является модульной*. А также новизна программы состоит в том, что в ней значительно расширено содержание, адаптированное для занятий в системе дополнительного образования. Особенностью настоящей программы является опора на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки каратистов.

В результате изучения содержания программы используются *ресурсы* ГБОУ ДОД ДООЦ «Жигули» в пос. «Жигули» с целью проведения на его территории спортивного сбора, МАУ стадион «Кристалл» г.Жигулевска, Школы косики каратэ г. Тольятти (совместное проведение сборов, окружных и выездных всероссийских и международных соревнований).

Дополнительная общеобразовательная программа «Самурай» состоит из 3 модулей: «Основы физической подготовки», «Техническая подготовка», «Углублённое изучение правил судейства. Сдача контрольных нормативов, аттестация на пояса».

Актуальность данной программы обусловлена тем, что каратэ в нашей стране является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека. Российские спортсмены не только добились международного признания, но и доминируют практически во всех направлениях каратэ. Разработка программы «Самурай» вызвана необходимостью совершенствования образовательного процесса в связи с современными требованиями к подготовке воспитанников, занимающихся Косики каратэ.

Программа разработана с учётом следующих *законодательных нормативно-правовых документов*:

1. Конвенцией ООН о правах ребёнка;
2. Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ;
3. ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
4. КОНЦЕПЦИЕЙ РАЗВИТИЯ ДОД (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4.09.14 г. №1726-р)
5. Постановлением Гл. гос. сан. врача РФ от 4.06.2014 г. №41 «ОБ УТВЕРЖДЕНИЯ САНПИН 2.4.4.3172-14»
6. Приказом Минпросвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»
7. Приказом МОиН СО от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил ПФДОД в Самарской области на основе сертификата ПФДОД, обучающихся по ДОП».

При разработке ПМО использованы методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию ДОП, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242
2. Методические рекомендации по разработке ДОП (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области 03.09.2015 №МО 16-09-01/826-ТУ)
3. «Методические рекомендации по реализации адаптированных ДОП, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей –инвалидов, с учетом их образовательных потребностей» Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК – 641
4. Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных ДООП, включенных в систему ПФДО <http://tmc.pioner-samara.ru>

Цель:

- Формирование ценности физического и личностного совершенствования.

Задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Воспитание самодисциплины и самоорганизации.
- Мотивация на результативность и успешность в социальной и учебной сфере.

Педагогическая целесообразность программы заключается в необходимости формирования у подростков потребности в общей физической культуре, развитии самодисциплины, целеустремленности и волевой настойчивости, в моделях не deviантного поведения.

Возраст детей. Программа ориентирована на обучение детей **9-15 лет**.

Дети 9-15 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. В начале мальчики и девочки имеют равные силы, затем мальчики становятся сильнее. В подростковом возрасте происходит быстрый рост мускулатуры, и идет процесс завершения роста скелета. С учётом этих особенностей разработано содержание программы.

Сроки реализации программы. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию **в течение одного года**.

Формы обучения.

Формы обучения определены образовательным учреждением СП ЦВР «Успех» на основании Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 года № 196

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», регулирующий организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41 установлены требования к организации образовательного процесса (с изменениями от 24.11.2015 года, зарегистрированными в министерстве юстиции Российской Федерации от 18.12.2015г).

В организации образовательно-воспитательного процесса по программе «Самурай» предусмотрены следующие формы обучения: *очное* в виде урока, учебно-тренировочное занятие, консультации.

Форма организации деятельности по группам и индивидуально (при подготовке к соревнованиям).

Режим занятий

Объем программы – 126 часов. 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости 12 учащихся в группе.

Ожидаемые результаты. В результате изучения каждого модуля и модульной программы в целом у обучающихся должны быть сформированы кроме предметных знаний, умений и навыков, представленных в каждом модуле, метапредметные и личностные качества.

Метапредметные:

- овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформировать умения работать индивидуально и в группе;
- сформировать умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач

Личностные:

- формирование знаний о единоборствах и самозащите;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, учитывающего культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;

Будут сформированы гражданско-общественная, культурно-досуговая компетентности и здоровый образ жизни.

Формы подведения итогов реализации программы в целом и по модулям:
соревнования, состязания, первенства, чемпионаты и т. п.

**Учебный план модульной программы
«Самурай»**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Основы физической подготовки»	15	5	10
2	«Техническая подготовка»	55	11	44
3	«Углублённое изучение правил судейства. Сдача контрольных нормативов, аттестации на пояса»	56	18	38
	Итого	126	34	92

Годовой учебно-тематический план-график программы в приложении 1.

1. Модуль «Основы физической подготовки»

Реализация этого модуля направлена на изучение основ физической подготовки.

Цель модуля: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к постоянным занятиям спортом и формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Задачи:

образовательные:

- получение теоретических знаний и их практическое применение в соревновательной практике, основы человеческой анатомии, правильное питание;
- сформировать навыки и умения в области освоения техники косики каратэ;

развивающие:

- развитие у детей желания организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений;

воспитательные:

- воспитание уважения к старшим и боевым искусствам;
- воспитание волевых качеств;
- способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе;
- сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Учебно-тематический план модуля «Основы физической подготовки»

	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды в спорте косики-каратэ.	4	2	2	Обсуждение
	Первоначальные представления об Общей физической подготовки (ОФП)	5	1	4	Беседа Наблюдение.
	Специальная физическая подготовка.	6	2	4	Наблюдение
	Итого:	15	5	10	

Содержание 1 модуля:

Тема 1. Введение в программу. Ознакомление с целями и задачами объединения на учебный год. Современное каратэ.

Теоретическая часть. Знакомство с детьми. История возникновения и развития Косики каратэ. Достижения российских спортсменов и детей Центра. Правила безопасности во время занятий каратэ.

Практическая часть. Подвижные игры и эстафеты.

Контроль. Обсуждение.

Тема 2. Первоначальные представления об общей физической подготовке (ОФП).

Теоретическая часть. Способы воспитания силовых способностей, ловкости, выносливости, гибкости.

Практическая часть. Общеразвивающие упражнения: подтягивание, отжимание, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке, технические элементы, подвижные игры и игровые задания длительностью более одной минуты. Беговые упражнения: бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть. Подготовка скоростно-силовая, двигательнo-координационная. Воспитание простой двигательной реакции и специальной гибкости.

Практическая часть. Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания. Специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности

Контроль. Наблюдение

Ожидаемые результаты по изучению 1 модуля «Основы физической подготовки» обучающийся будет

знать:

- этику и этикет школы каратэ, этику зала;
- название стиля, краткую историю развития Косики каратэ;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия, технику безопасности на соревнованиях.

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- применять базовые технические элементы, в том числе основы падений и самостраховок;

будет владеть:

- базовыми основами бросковой техники;
- базовыми и комплексными формальными упражнениями.

По окончании обучения у ребят будут **сформированы познавательная, гражданско-общественная компетентности**; они ознакомятся с введением в спорт косики-каратэ, овладеют техникой безопасности на занятиях и соревнованиях.

Критерии и способы определения результативности.

Критерии: владение основами физической подготовки, основными понятиями в косики-каратэ; уровень освоения базовых технических элементов, основ бросковой техники.

Основными методами отслеживания результативности являются наблюдение педагога, опрос по теоретическому материалу, активность обучающихся на занятии, участие в соревнованиях.

2.

Модуль «Техническая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на изучение технической подготовки.

Цель модуля: овладение основами технико-тактических приёмов в косики-каратэ. Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи модуля:

образовательные:

- дать знания по истории возникновения и развития косики-каратэ;
- методические основы спортивной тренировки;

развивающие:

- гармоничное физическое развитие подрастающего поколения;
- повышение работоспособности, укрепление здоровья;

воспитательные:

- способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность во имя высоких нравственных идеалов.

Учебно-тематический план модуля «Техническая подготовка»

	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Разделы базовой технической подготовки и последовательность изучения отдельных технических элементов: техника стоек, техника ударов, техника защиты, техника перемещений.	25	5	20	Обсуждение
	Изучение новых форм стоек. Изучение приёмов защиты, нападения.	30	6	24	Беседа Анализ самостоятельной деятельности детей.
	Итого:	55	11	44	

Содержание 2 модуля:

Тема 1. Разделы базовой технической подготовки и последовательность изучения отдельных технических элементов: техника стоек, техника ударов, техника защиты, техника перемещений.

Теоретическая часть. Стойки: Мусуби дачи, Шизен хонтай дачи, Учимата дзиго хонтай дачи, Киба дачи, Дзенкуцу дачи, Неко Аши дачи, Кокутсу дачи, Цуру аши дачи. Удары руками: Шомэн дзуки, Татэ дзуки, Кизами дзуки, Окури дзуки, Хинери дзуки, Ои дзуки, Гьяку дзуки.

Удары ногами: Мае гери (Шомен гери), Мае гидза гери, Маваши гери, Маваши хидза гери, Окури мае и маваши гери, Хинери мае и маваши гери.

Практическая часть. Применение полученных знаний по стойкам, ударам руками и ногами на практике.

Контроль. Наблюдение

Тема 2. Изучение новых форм стоек. Изучение приёмов защиты, нападения

Теоретическая часть. Стойки: Шико дачи, Фудо дачи, Хангетсу дачи, Уширо неко аши дачи, Коза дачи, Ката хиза дачи. Защита - Блоки: Шуто уке, три разновидности блока Мороте уке (см. аттестационные требования), Джюджи уке, а также выполнение

“мягких” блоков, являющихся производными от “жёстких”: Шуто сото уке, Хайто уке, Тейшо уке. Нападение - Удары руками: Маваши дзуки, Мороте дзуки, Шуто учи, Хайто учи, Уракен учи, Эмпи учи, Учи ороши, Аге дзуки, а также удары руками в передвижении – Окури аси. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары и др.)

Нападение – Удары ногами: Ёко гери, Каги гери, Микадзуки гери, Ура микадзуки гери, Уширо гери, Ура маваша гери. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Практическая часть. Применение полученных знаний по приёмам, защите, нападению на практике.

Контроль. Беседа.

Тема 3. Контрольные нормативы.

Теоретическая часть. Сдача нормативов по общей физической подготовке и силовой подготовке согласно аттестационных требований.

Практическая часть. Отжимание, бег, подтягивание, приседания, упражнения для брюшного пресса.

Контроль. Наблюдение, протоколы, дневники.

Ожидаемые результаты по изучению 2 модуля «Техническая подготовка» обучающийся будет

знать:

- технико-тактические знания нанесение ударов;
- основные тактические разновидности ведения поединка;
- прикладные аспекты Косики каратэ: запрещённую технику, возможности и целесообразность её применения;

уметь:

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- основные базовые стойки;
- правильную ротацию бедер вокруг вертикальной оси;
- базовые защитные действия в стойке;
- основные базовые удары руками и ногами;
- освоить основные двигательные навыки и основы перемещений;

будет владеть:

- простейшими способами контроля за физической нагрузкой;
- контрольными нормативами по ОФП и силовой подготовке;
- различными вариантами шпагатов на гибкость;
- всеми стойками, блоками и ударами, используемыми в косики-каратэ.

По окончании обучения у ребят будут **сформированы познавательная, гражданско-общественная компетентности; они овладеют правилами подготовки к соревнованиям и ведению боя.**

Критерии и способы определения результативности.

Критерии: техника нанесения ударов, развитие физических качеств, специфичных для косики-каратэ.

Основными методами отслеживания результативности являются наблюдение педагога, мониторинг индивидуальных достижений.

Формы проведения итогов реализации дополнительной программы:

Бег на 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль, упражнение с помощью скакалки, участие в соревнованиях различного уровня.

3. Модуль «Углублённое изучение правил судейства. Сдача контрольных нормативов, аттестации на пояса»

Реализация этого модуля направлена на изучение правил судейства, инструкторской и судейской практики, сдачи контрольных нормативов и аттестация на пояса.

Цель модуля: повышение уровня физического развития подростков, подготовка спортивного резерва.

Задачи модуля:

образовательные:

- способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов;
- дать знания о правилах соревнований в избранном виде спорта;

развивающие:

- развитие быстроты реакции;
- мотивация на участие детей в соревнованиях различного уровня;

воспитательные:

- показывать высокие результаты в соревнованиях;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- воспитать у детей и подростков потребность заниматься самостоятельно и в команде (группе).

Учебно-тематический план модуля «Углублённое изучение правил судейства. Сдача контрольных нормативов, аттестации на пояса»

	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Углублённое изучение правил судейства. Подготовка к соревнованиям и аттестации. Навыки здоровьесбережения.	36	7	29	Обсуждение, анализ, педагогическое наблюдение.
	Соревнования. Сдача контрольных нормативов, аттестации на пояса.	20	11	9	Беседа, протоколы, дневник, портфолио достижений.

Итого:	56	18	38	
---------------	----	----	----	--

Тема 1.

Теоретическая часть. Правила проведения соревнований по Косики каратэ; команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора; этика судейства и ритуалы входа и ухода с площадки судейской бригады, названия всех команд, жесты судей. Запрещённая и разрешённая техника Косики каратэ.

Правила ведение протоколов соревнований.

Практика. Закрепление и совершенствование технических элементов. Углублённая спортивная специализация на основе избранного вида соревновательной деятельности (по желанию и по способностям): кумитэ, ката, бункай-ката. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

Контроль. Обсуждение.

Тема 2.

Теоретическая часть. Ката и ката-бункай. Стилиевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, динамикой, артистизмом и чётким техническим выполнением форм. Исправление ошибок. Отработка программы соревновательным методом.

Практика. Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки. Работа по индивидуальным заданиям. “Коронная “ техника. Выступление на соревнованиях.

Контроль. Беседа.

Ожидаемые результаты по изучению 3 модуля «Углублённое изучение правил судейства. Сдача контрольных нормативов, аттестации на пояса» обучающийся будет

знать:

- все команды судей при судействе и этику судейства;
- правила проведения соревнований;
- необходимые формы ката, согласно аттестационных требований;
- правила соревнований по косики-каратэ;

уметь:

- грамотно заполнять судейскую документацию;
- оказывать первую доврачебную помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечениях, потере сознания;
- применять и понимать различные способы и пути входа и выхода в кумитэ и ката;
- различные варианты атакующих действий, как отдельно, так и в комбинациях;
- различные варианты защитных действий, в том числе с уходом с линии атаки;

будет владеть:

- овладеет инструкторской и судейской практикой;
- стойким интересом и целеустремленности в занятиях спортом;

- здоровьесберегающими технологиями.

По окончании обучения у ребят будут **сформированы познавательная, гражданско-общественная компетентности**; они овладеют инструкторской и судейской практикой; участие в соревнованиях.

Критерии и способы определения результативности.

Критерии: правила оказания первой медицинской помощи;

команды судей при судействе, этику судейства, ведение документации; правила проведения соревнований; формы ката, согласно аттестационных требований; повышение уровня общей физической подготовки.

Отслеживание результативности: наблюдение за выполнением приемов, мониторинг индивидуальных достижений, опрос, анализ выполнения роли инструктора и судьи на соревнованиях по косики-каратэ, владение основами технико-тактическими приёмами в косики-каратэ.

Формы проведения итогов реализации дополнительной программы:

участие в соревнованиях различного уровня в роли спортсмена и судьи, сдача контрольных нормативов и аттестация на пояса.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Формы занятий: теоретические занятия, учебные, условно-вольные бои, «открытые ринги».

Приемы и методы организации занятий: поскольку каратэ является высокотехничным и сложнокоординационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом каратэ в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

Обучение косики-каратэ складывается из получения определенных знаний, разучивания упражнений, анализа и исправления ошибок.

Используются показ, объяснение, рассказ, беседа, лекция, практические занятия.

Основными методами тренировки являются при обучении: целостный, расчленённый, игровой, сопряжённый;

при воспитании физических качеств: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, соревновательный.

Основными средствами являются

- *общеразвивающие упражнения* - упражнения, применяемые для общей разминки);
- *специально-подготовительные упражнения* - развивающие упражнения, направленные на развитие мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия; упражнения, направленные на функциональную подготовку;
- *специально-развивающие упражнения* – упражнения, воссоздающие соревновательные действия; упражнения, стимулирующие функциональную подготовку занимающихся;
- *соревновательные упражнения* - упражнения, моделирующие соревновательные условия; упражнения, выполняемые непосредственно в процессе соревнований;

- *общеподготовительные упражнения.*

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Для успешной реализации программы необходимы:

- спортивный зал или площадку;
- спортивный инвентарь (шведские стенки, турники, мешки, макивары, лапы, подушки, набивные мячи, гантели и утяжелители, резиновые жгуты, гимнастические скамьи);
- защитное оборудование (шлема с прозрачными стёклами, защитные нагрудники – кирасы, защита паха – раковины, тренировочные накладки на руки, эластичные бинты);
- татами;
- спортивную форму – каратэ-ги белого цвета с красной и чёрной полосой на рукавах и брюках с каждой стороны.

Список литературы

Список литературы для учащихся:

1. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила, Бояныч, СПб, 2003, 123 с.
2. Козлов А.М., История боевых искусств Востока, Астрель: АСТ, 2008, М, 398 с.
3. В.И. Дубровский. Спортивная физиология. Москва, ГИЦ “Владос”, 2005.
4. М.В. Крысин, Д.С. Алхасов, Б.М. Седов, В.И. Коваль. Планирование спортивной тренировки в каратэ (монография). Москва, Компания “Спутник”, 2008.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва, Академия, 2003.

Список литературы для педагога, родителей и обучающихся

1. Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.
2. Серова Л. К. Психология личности спортсмена. Москва, “Советский спорт”, 2007.
3. Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006, 224 с.
4. Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.
5. Интернет-ресурсы.

