

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ АВТОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по воспитательной работе

_____/С.В. Ростопшина
01 сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «РАДК»

_____/С.Ю. Гонтарев
01 сентября 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Каратэ»

**Ростов-на-Дону
2022 г.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Правительством Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюстиции РФ 26.09.2022 № 70226), СМК.П.-112 Положение об организации образовательной деятельности по программам дополнительного образования детей и взрослых ГБПОУ РО «РАДК».

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «Ростовский–на–Дону автодорожный колледж»

Разработчик: Хачкинаева М.С. преподаватель ГБПОУ РО «Ростовский-на-Дону автодорожный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ»
2. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ»
3. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ»
4. Рекомендуемая литература по дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «КАРАТЭ»

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ»

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ» направлена на формирование и развитие спортивных достижений студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

1.2 Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ»

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ» направлена на удовлетворение потребностей в здоровом образе жизни и интересов обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности; формирование положительных черт характера: упорство, выносливость, взаимопомощь, стремление быть «первым» и чувства «локтя», а также воспитание чувства патриотизма и коллективизма – благодатная почва для подготовки будущих защитников Родины.

Основными задачами программы являются:

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «каратэ» и использование и их качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. формирование умений в организации и судействе спаринга «каратэ»;
5. повышение специальной технической, физической, тактической подготовки студентов по каратэ;
6. подготовка студентов к соревнованиям по каратэ.

Сроки освоения дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ»: 1 год обучения (1-4 курсы) с нагрузкой 9 часов в неделю.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «КАРАТЭ»

2.1 Объем программы и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---------------------------------|-------------|
| Объем образовательной программы | 360 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 3 |
| практические занятия | 357 |

2.2 Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ»

Основы знаний.

Развитие каратэ в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка каратиста. Соревновательная деятельность каратиста. Организация и проведение соревнований по каратэ. Правила судейства соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий каратэ. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, на перекладине, на шведской стенке, на скамейке, в тренажерном зале. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений каратиста.

Упражнения для развития специальной выносливости каратиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств каратиста.

Упражнения для развития ловкости каратиста.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование поворотов, стойки. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Совершенствование техники каратиста. Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела, являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей должны хорошо контролироваться и все части тела должны работать синхронно. Соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

Тактическая подготовка.

Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «КАРАТЭ»

Требование к минимальному материально-техническому инвентарю.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ» требует наличия спортивного зала с раздевалкой и душевыми, тренажерного зала, спортивного инвентаря, будо-матов.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «КАРАТЭ»

1. CD-ROM. Философия борьбы. Каратэ-до. Шотокан. - Москва: Огни, 2020. - 593 с.
2. Авера, Вар Астральное каратэ. Славяно-греко-варяжский панкратион. Антология / Вар Авера. - М.: Тверская областная типография, 2019. - 592 с.
3. Аверьянов, В.С. Астральное каратэ / В.С. Аверьянов. - М.: Мештен, 2018. - 234 с.

4. Аверьянов, В.С. Астральное каратэ / В.С. Аверьянов. - М.: Саратов: Аверьянов, 2018. - 158 с.
5. Аксенов, Э. И. Каратэ. От белого пояса к черному / Э.И. Аксенов. - М.: Книжкин дом, 2019. - 176 с.