



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «РГДДТ»

_____ Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 04.03.2024 № 82-Д

Протокол Педагогического Совета

№ 2 от 29.01.2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Учебно-тренировочный сборы по каратэ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: лагерная смена

г. Рязань, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная программа «Учебно-тренировочные сборы по каратэ» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа «Учебно-тренировочный сборы по каратэ» является дополнением к предпрофессиональной программе «Каратэ».

Актуальность программы в том, что лагерь является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Ребята осваивают технику и тактику каратэ, улучшают общую физическую подготовленность.

Условия детского оздоровительного лагеря дают возможность учащимся не только продолжить обучение техническим и тактическим приёмам каратэ, увеличить интенсивность нагрузок и достичь наилучших спортивных результатов, но и интересно отдохнуть, оздоровить и закалить свой организм.

Цель программы– всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья посредством приобщения к регулярным интенсивным занятиям каратэ.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию;
- формирование системы знаний по теории и методике физической культуры и спорта;
- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства при занятиях каратэ;
- освоение игровой и соревновательной деятельности;
- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям баскетболом, навыков гигиены и самоконтроля.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей 7-12 лет.

Сроки реализации программы: лагерная смена.

Ожидаемые результаты:

- Улучшение физического развития и функционального состояния занимающихся;
- Выполнение учащимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой;
- Расширение знаний по теории каратэ.

К концу лагерной смены учащиеся:

будут знать:

- основы гигиены;
- основы профилактики травматизма;
- основы теории каратэ;

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы утренней зарядки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять стойки и перемещения с ударами рук и ног;
- владеть техникой выполнения движений ката и кихон.

Формы и режим занятий

Программа предполагает использование в работе различных форм занятий:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебному плану с одним или несколькими обучающимися.

Программа предусматривает занятия в течение лагерной смены по 2 часа 2 раза в день 5 дней в неделю 3 недели. Общее количество часов по программе - 60 часов.

Методика отслеживания результатов

Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной программы: педагогические наблюдения за детьми в процессе работы; педагогический анализ результатов соревнований внутри коллектива.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования по отдельным видам ката и кумитэ, сдача контрольных нормативов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Тема | Общее кол-во часов | Теория | Практика |
|--------------|------------------------------------|---------------------------|---------------|-----------------|
| 1. | Теоретическая подготовка. | 4 | 4 | - |
| 2. | Психологическая подготовка. | 2 | 2 | - |
| 3. | Техническая подготовка. | 12 | - | 12 |
| 4. | Общая физическая подготовка. | 22 | - | 22 |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 18 | - | 18 |
| 6. | Контрольные нормативы. | 2 | - | 2 |
| | ИТОГО: | 60 | 4 | 56 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Физические качества и их развитие.

Тема 2. Психологическая подготовка.

Теория. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Волевые усилия и их значение в спортивной деятельности. «Командный дух» и его влияние на результат.

Тема 3. Техническая подготовка.

Практика. Прыжки толчком одной ногой, передвижение стойках, повороты вперёд и назад, нанося удары ногами и руками на месте и в боевой стойке.

Изучение метода кроссфита, особенности работы в режиме кроссфита.

Формирование умения выполнять правильную технику ударов руками. Совершенствование силовых и скоростных качеств ударов руками.

Тема 4. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения типа «полоса препятствий».

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

Практика: Исходя из особенностей каратэ, прежде всего следует применять упражнения, способствующие резкому движению рук и ног и быстрому переключению их одиночных и слитных движений. Для этого необходимо все упражнения выполнять с максимальной скоростью, с каждым разом стремясь ее повысить. Развитию специальной быстроты способствуют рывковые движения руками, ускоренные вращения, сгибания и наклоны туловища, быстрые амплитудные махи руками и ногами, кратковременные выполнения упражнений с максимальной скоростью, чередование напряженных движений руками и ногами с расслабленными, резкое изменение направления движения при ходьбе и беге, комплексные упражнения - игра в баскетбол, гандбол, футзал. Для развития «взрывной» силы упражнения подбираются так, чтобы сохранялся характер нервно-мышечных усилий при ударах и близкое структурное сходство с ними. При этом вырабатывается способность мышц мгновенно развивать усилия, быстро переключаться и многократно изменять усилия, осуществлять так называемый "мышечный взрыв" с последующим мгновенным их расслаблением. С этой целью используются всевозможные упражнения с отягощениями, начиная от нанесения ударов руками и ногами с надетыми на них утяжелителями и заканчивая упражнениями с гантелями, кувалдой, штангой и др. При этом все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и в обязательном порядке сочетаться с упражнениями на расслабление. Важную роль в развитии быстроты и «взрывной» силы играют ускорения во время выполнения упражнений, а также использование соревновательного принципа.

Тема 6. Контрольные нормативы.

Практика.

Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

1. Прыжок в длину с места;
2. Высота прыжка;
3. Бег 20 м;

4. Бег 600 м;
5. Дистанционные броски;
6. Штрафные броски.

Методическое обеспечение программы

1. Материально-техническое обеспечение

- *помещение:* кабинет, оборудованный для теоретических и практических занятий столами, стульями, общим освещением, спортплощадка.
- *требования к специальной одежде обучающегося* (кимоно).

2. Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель, имеющий соответствующее образование, квалификацию, профессиональную подготовку, обладающий знаниями и опытом, необходимыми для выполнения возложенных на него обязанностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Каратэ для всех. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией О.Г. Титкова. – М., 1988.
2. Каратэ-до. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Спорт в России, 2004.
3. Готовцев П.И. «Спортсменам о восстановлении» ФиФ, 1981 г.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985.
5. Сетокан каратэ-до. – Рязань, 2015