

ПРОГРАММА
Спортивного кружка «Бусидо» по каратэ
летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей

п.Суходолье

2019 г.

Пояснительная записка.

*«Достигаи совершенства в физическом
и духовном развитии - оставайся
невозмутимым и с ясным умом ...»*

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Актуальность

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

Новизна программы «Каратэ-до» состоит в том, что она рассчитана на возраст учащихся от 7 до 17 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

Программа составлена на основе типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа. Москва, 2003 г. автор Литвинов С.А., президент московской ассоциации Шотокан каратэ-до, авторской программы Сетокан каратэ-до «Гармонии тела, разума и духа», ЦДТ, г. Иркутск, 2004 г.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- *с внешней стороны* физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- *внутри* эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромен в поведении.

Как и любое другое боевое искусство, каратэ - *важная духовная сфера человеческой деятельности*. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условий общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа по каратэ-до, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

Цель программы -реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Основные задачи:

- ✓ обеспечить обучение учащихся элементам, приемам каратэ;
- ✓ способствовать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием
- ✓ развивать двигательные способности учащихся регулярными занятиями
- ✓ спортом;
- ✓ сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;
- ✓ обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ.

Программа «Каратэ» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья и посещающих лагерь с дневным пребыванием детей.

Образовательная деятельность в программе построена по следующим направлениям:

- ✓ Теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.
- ✓ Общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.
- ✓ Техническая подготовка - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемые при изучении и применении каратэ. Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самостраховки, технические навыки самостраховки и работы с оружием.

Формы и методы работы:

Спортивно-оздоровительные рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха (спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивно-оздоровительные походы)

Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам каратэ или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Ожидаемые результаты :

- ✓ узнают этикет Дождо, складывание кимоно, повязывание пояса;
- ✓ узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ;
- ✓ узнают основы каратэ и техники других видов спорта;
- ✓ осваивают базовую технику каратэ, по программе ученических ступеней 9-й «кю» (белый пояс);
- ✓ изучают технику самообороны (освобождение от захвата);
- ✓ проходят тесты на физическую подготовку;

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Форма контроля	Дата проведения
1.	Теоретическая подготовка: Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Развитие физической культуры и спорта. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	Беседа	
2.	Общая теоретическая подготовка: Выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость	в течении 20 минут на каждом занятии	Тестирование на начало и конец смены	
3.	Техническая подготовка			
	1.Защитная техника - блоки руками.	3	Показательные выступления на завершение смены	
	2.Защитная техника - блоки ногами.	3		
	3.Атакующая техника руками, ногами.	3		
	4.Техника перемещений в стойках.	3		
	5.Техника самостраховки	3		
	6.Отработка нанесения ударов ногами руками.	3		
	Итого:	19		

Используемая литература:

1. Волков В.И. Тренеру о подростке.- М.; ФиС, 1973. – 72с.
2. Дахновицкий В.С. Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. – Минск.; Полымя, 1989. – 192с.
3. Иванов С.А. Углубленная программа обучения сложным техническим действиям на основе подготовительных упражнений.- Москва.; Гранд, 2000.- 544с.
4. Курамшин Ю.Ф. Поповский В.М. Найдите свой талант.- Лениздат,1987.- 80с.
5. Программа подготовки спортсменов рукопашного боя.- М.; 1990.- 30с.
6. Решетников И.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. Пособие для студентов сред. спец. учеб. заведений.- М.; Изд. центр «Академия», 1998.-160с.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М.; ФиС, 1974.- 232с.