Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
секции «Каратэ»

Статус программы: программа секции «Каратэ» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт http://минобрнауки.рф/documents/336.
3. Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015 г.
4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
5. Базисный учебный план МБОУДО ЦДТ «Аэлита».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 4.10.2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-23 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Разделы программы:

- Теоретическая подготовка.
- Общая физическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.
- Участие в соревнованиях.
- Контрольные тесты.

Цель программы: развитие и совершенствование физических и моральных качеств, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий каратэ, подготовка детей для успешного выступления в городских и областных соревнованиях по каратэ.

Задачи:

Обучающие – сформировать разносторонне развитую физическую подготовку обучающихся;

укрепить здоровье детей, усовершенствовать и повысить работоспособность организма, развить физические качества: ловкости, быстроты, силы.

научить основам технико-тактической подготовки для успешного выступления в соревнованиях по каратэ;

Воспитывающие – сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Развивающие – развить творческих и спортивных способностей детей, развить навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой каратэ, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

Форма занятий: общеразвивающая программа по каратэ представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта – каратэ, и связанных с участием в соревнованиях.

Краткое содержание: каратэ – одно из восточных единоборств, сравнительно недавно признанное олимпийским видом спорта. Причиной растущей популярности каратэ является его доступность. Фактически им может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от пола и возраста.

На занятиях секции каратэ происходит всестороннее воздействие на организм, успешно решаются задачи общего физического развития, совершенствование функций всех органов и физических качеств человека: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Воспитывается характер, дисциплина, воля и сила духа. Это создает условия для успешного выступления на соревнованиях различного уровня. Воспитанники секции «Каратэ», несмотря на их юный возраст, являются многократными призерами Курганской области, Уральского Федерального округа и Российской Федерации.

Ожидаемые результаты:

Первый и второй годы обучения (этап начальной подготовки):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники каратэ;
- участие в календарных соревнованиях;
- всестороннее развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

Третий и четвертый годы (учебно-тренировочный этап):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- участие в календарных соревнованиях;
- приобретение опыта выступлений на официальных спортивных соревнованиях по каратэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Пятый год (этап совершенствования спортивного мастерства):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.