Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
секции «Спортивное единоборство»

Статус программы: программа секции «Спортивное единоборство» 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: 7-20 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разделы программы:
- Общая физическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.
- Участие в соревнованиях.
- Контрольные тесты.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Задачи:

На каждом этапе подготовки спортсменов ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

На **этапе спортивного совершенствования мастерства** ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд области и России.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

на этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

Форма занятий:
- беседа;
- игра;
- соревнование;
- мастер-класс;
- практическое занятие;
- тренинг;
- турнир;
- чемпионат;
- экзамен.

Краткое содержание: программа «Спортивное единоборство» соответствует современным технологиям спортивной подготовки каратэ WKF, в сочетании с традиционными формами обучения в боевых искусствах и может непосредственно использоваться в тренировочном процессе.

Тренировка базируется на трёх основных техниках.

Кихон – тренировка основ, базовая техника.

Кумитэ – тренировка в паре; делится на обусловленный поединок и свободный бой (кумитэ). По кумитэ проводятся спортивные соревнования.

При этом удары не наносятся в полную силу, а лишь обозначаются. Удары могут наноситься руками или ногами по голове или по корпусу выше пояса. Судьи оценивают тяжесть последствий удара, если он будет нанесён реально. Используется система оценок от одного до трёх баллов: юко, ваза-ари, иппон. Соревнования проводятся в нескольких весовых категориях.

Ката – формальные упражнения, бой с невидимым одним или несколькими противниками, бой с тенью. Упражнения выполняются в единой цепочке, движения делятся на атакующие и защитные. По ката проводятся спортивные соревнования как в одиночном, так и в групповом разряде.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

У обучающихся сформируются: потребность в саморазвитии, мотивация к достижению высоких результатов своей деятельности, настойчивость в овладении видом деятельности, ответственность, самостоятельность, развитость волевых качеств, культура общения, культура поведения в социуме, навыки здорового образа жизни, лидерские качества.

Метапредметные результаты

У обучающихся сформируются: коммуникативные навыки, навыки сотрудничества, умение работать в группе, коллективе, умение отстаивать свою точку зрения, умение ставить перед собой задачи, планировать свою деятельность, организовывать самостоятельную деятельность, умение работать по алгоритму.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

1) правила безопасного поведения в спортзале или в другом месте тренировок, запрещённые действия;
2) правила поведения на тренировках по каратэ;
3) основы гигиены;
4) краткую историю каратэ в мире;

5) комплекс разминочных упражнений;
6) правила соревнований;
7) терминологию;
8) основы базовой техники каратэ;
9) комплексы технических действий без противника (Ката).

Обучающиеся должны уметь:

1) оказывать первую медицинскую элементарную помощь;
2) выполнять и проводить общую разминку;
3) выполнять базовую технику каратэ, базовые стойки, приемы ударов, приёмы защитной техники;
4) общаться с членами команды с целью достижения успеха в выполнении задания тренера, командных соревнованиях и мероприятиях.