

Аннотация

к дополнительной предпрофессиональной программе по всестилевому карате

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по избранному виду спорта «всестилевому карате» спортивно-оздоровительного этапа обучения составлена в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказом Минспорта РФ от 14 марта 2016 года N 237 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Программа предназначена для работы с обучающимися с 13 лет. Срок реализации программы составляет 1 год.

Задачи этапа подготовки

Цель данной программы: увеличение объёма и сложности изучаемой техники каратэ, развитие специальных физических качеств, развитие двигательных умений и навыков в избранном виде спорта, участие в соревнованиях.

- увеличение объёма теоретической информации;
- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств;
- совершенствование техники и тактики каратэ;
- реализации приобретённых навыков и участия в соревнованиях по традиционному каратэ;
- воспитание специальных психических качеств;
- совершенствование инструкторской и судейской практики;
- подготовка к аттестации;

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- содержание;
- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения Программы.

Пояснительная записка программы содержит задачи этапа подготовки, специфика организации подготовки, структура многолетней подготовки (тапы, уровни), компетенции спортсмена характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности

Нормативная часть программы содержит:

-Минимальный возраст лиц для зачисления на этап подготовки 13 лет и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта 8 человек.

-Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на тренировочном этапе по виду спорта составляет:

-План подготовки по разделам составляет 312 ч.

-Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта (тренировочные, контрольные, основные).

-Объем индивидуальной спортивной подготовки, который рассчитан для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

Методическая часть Программы включает в себя содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки, требования техники безопасности, объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся, требования к результатам освоения Программы.

Перечень информационного обеспечения Программы содержит список литературы, перечень интернет-ресурсов.

Программа содержат следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка:
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- избранный вид спорта:
- технико-тактическая подготовка
- участие в соревнованиях
- восстановительные мероприятия и медицинское обследование

- инструкторская и судейская практика
- итоговая и промежуточная аттестация
- другие виды спорта и подвижные игры;
- самостоятельная работа.

В программе представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам тренировки, приводится распределение времени на предметные области по периодам и этапам, количество тренировочных занятий и соревнований, нормативные требования.

Таким образом, Программа детализирует содержание работы последовательно по разделам и предметным областям.

Организация занятий осуществляется на этапе (периоде) подготовки:

- тренировочный этап 5 года - 52 недели, 6 часов в неделю, 312 часов в год

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы не может превышать :

- тренировочный этап 5 года не более 3 часов;