

Аннотация

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины – «каратэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022г. № 741 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Томской области и Российской Федерации и направлены:

На этапе начальной подготовки :

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «каратэ»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «каратэ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) :

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «каратэ»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «каратэ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства :

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства :

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «каратэ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Срок реализации программы: на этапе начальной подготовки – 3 года, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства срок реализации не ограничивается.

- Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку от 7 лет и старше.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Обучающиеся должны иметь допуск врача с указанием основного и сопутствующих заболеваний, а также рекомендации врача относительно ограничений при занятии физическими упражнениями.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы совместно с тренером, согласно режиму учебно-тренировочной работы и санитарно-эпидемиологических норм.

Учебно-тренировочная работа со спортсменами планируется на основе программы и проводится круглогодично.

Объем индивидуальной спортивной подготовки обучающихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства утверждается ежегодно.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (в ССМ, ВСМ);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, из них 6 недель индивидуальной подготовки в каникулярный период.

Программа содержит следующие разделы:

1. Общие положения.
2. Характеристику Программы
3. Систему контроля.
4. Рабочую программу по виду спорта «каратэ».
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ».
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Во втором разделе дается характеристика Программы:

- сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
- объем Программы (норматив количества часов в неделю и общее количество часов в год);
- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- перечень учебно-тренировочных мероприятий;
- виды спортивных соревнований по этапам и годам спортивной подготовки;
- годовой учебно-тренировочный план;
- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

В разделе система контроля отражены требования к результатам прохождения Программы. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

В четвертом разделе «Рабочая программа по виду спорта «каратэ» предложен программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и разделам спортивной подготовки.

В пятом и шестом разделе указаны особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» и условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечение спортивной экипировкой, кадровые условия реализации Программы).

В заключительной части Программы: информационно-методические условия реализации Программы и перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.