

АННОТАЦИЯ  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»  
ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Дополнительная образовательная программа по избранному виду спорта «каратэ» для реализации дополнительных образовательных программ разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Программа соответствует Федеральным государственным стандартам, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, результатах научных исследований, передовой спортивной практике. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Программа учитывает все особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта каратэ.

В программе представлены такие предметные области, как учебный план, календарный учебный график, теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, контрольные требования по годам обучения.

Программа реализует следующие задачи:

- формирование черт спортивного характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира;
- формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки спортсменов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения;
- формирование специальных психических качеств и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований, повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам;
- индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта каратэ;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Каратэ – японское боевое искусство. На начальном этапе предназначалось исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела. В спортивном каратэ сила ударов строго регламентирована.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ, в нем преподаётся базовая техника. Кумитэ – тренировка с партнёром, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс технических действий, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения техники. Вторая дисциплина представляет собой спортивные поединки.

Пояс в каратэ имеет символическое значение, его цвет определяет уровень подготовки каратиста. Новички получают белые и цветные пояса, а Мастера – чёрные. Для получения ученических поясов претенденты должны сдать квалификационные экзамены. Каратист, успешно сдавший все экзамены, получает сертификат и право носить пояс соответствующего цвета. Экзамены на получение младших ученических степеней проводятся 1 раз в полгода.

Отличительными особенностями избранного вида спорта каратэ являются: демонстрация приёмов, выполнение комплексов (ката), проведение поединков с выполнением ударной и бросковой техники (кумитэ).