

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮШОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»  
Г. БЕЛГОРОДА

<p><b>«Рассмотрено»</b> На заседании тренерского совета _____ Дубина Н.М. Протокол № <u>1</u> от «<u>22</u>» <u>08</u> 2017г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора, руководитель МО МБУДО ДЮСШ № 2 г. Белгорода _____ Тибейкина Е.Н. «<u>22</u>» <u>08</u> 2017г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор МБУДО ДЮСШ № 2 г. Белгорода _____ Нерубенко В.К. Приказ № <u>162</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2017 г.</p>
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по каратэ для этапа начальной подготовки**  
**2 года обучения**

Разработчики программы:  
тренеры-преподаватели отделения каратэ  
Дубина Е.Н., Клестова Е.Н.,  
Марченко А.В., Рубцов А.Н.

Белгород, 2017 г.

## **Аннотация к рабочим программам по каратэ для групп начальной подготовки**

Рабочая программа по каратэ для учащихся МБУДО ДЮСШ № 2 разработана в соответствии с дополнительной предпрофессиональной программой по каратэ, на основании Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации», с учетом 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, утвержденного приказом Минспорта России № 730 от 12.09.2013 года, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное каратэ, утвержденного приказом Минспорта России от 14.03.2016 года № 237, приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Рабочие программы разработаны для учащихся, обучающихся на этапе начальной подготовки 1-3 годов обучения.

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

*Задачи программ:*

1. Освоить теоретический и практический материал программы и обеспечить достижения соответствующих спортивных результатов;
2. Развить общефизические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость, ловкость;
3. Воспитать высокие моральные, волевые качества, воспитать потребность к здоровому образу жизни.

Направленность программ – физкультурно-спортивная.

Форма обучения – очная.

В структуру программы входят 7 разделов подготовки-дисциплины, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все разделы предусматривают усвоение знаний, формирования умений и навыков характерных каждому уровню подготовки.

1. Общая физическая подготовка (упражнения и комплексы упражнений направленные на развитие общефизических качеств: силы выносливости, скорости).
2. Специальная физическая подготовка (упражнения и комплексы упражнений направленные на развитие специально-физических качеств: скоростная выносливость, скоростно-силовые качества, взрывная реакция, специальная гибкость).
3. Техническая подготовка (техника ударов, блоков, борцовская техника, комбинационная техника).
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (решение тактических задач в теории и на практике; теоретические знания по физиологии, гигиене, истории спорта и т.д.; психологическая подготовка умения психологического настроя, самоконтроля, ситуативного анализа и т.д.).
5. Восстановительные мероприятия (дыхательная гимнастика, релаксация, игры, летние сборы и т.д.).
6. Инструкторская и судейская практика (знания по технике безопасности, знания и умения в области судейства).
7. Участие в соревнованиях (контрольные, отборочные, основные).

Годовой объём учебной нагрузки в рабочих программах рассчитан на 46 учебные недели.

Тематическое планирование годового цикла тренировок зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года. На летний период предусмотрена работа в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля или тренировочного сбора по индивидуальным (групповым) планам подготовки.

Методическая часть рабочих программ включает в себя содержание и методику работы по темам предметных областей.

Система контроля и зачётные требования рабочей программы содержат:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы;
- методические указания по организации промежуточной аттестации;
- формы и сроки проведения промежуточной аттестации.