

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

«Рассмотрено»

На заседании тренерского
совета

Дубина Н.М.

Протокол № 1
от «22» 08 2017г.

«Согласовано»

Заместитель директора,
руководитель МО МБУДО
ДЮСШ № 2 г. Белгорода
Тибейкина Е.Н.
«22» 08 2017г.

«Утверждаю»

Директор МБУДО ДЮСШ
№ 2 г. Белгорода
Нерубенко В.К.
Приказ № 162
от «31» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по каратэ для тренировочного этапа 5 года обучения

Разработчики программы:
тренеры-преподаватели отделения каратэ
Дубина А.Н.

Белгород, 2017 г.

Аннотация

к рабочим программам по каратэ для тренировочных групп

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 всестилевое 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», Учебным планом МБУДО ДЮСШ № 2 на 2017-2018 учебный год.

Рабочие программы разработаны для учащихся, обучающихся на тренировочном этапе. Группы формируются из спортсменов, выполнивших контрольные нормативы по ОФП и СФП, обязательную техническую программу.

Цель программ - создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, овладение основами техники и тактики каратэ, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы на основе многоборной подготовки, подготовка и выполнение нормативов по ОФП и СФП, обязательной технической программы и требований к спортивным разрядам на этапе подготовки.

Задачи программ:

1. Освоить теоретический и практический материал программы и обеспечить достижения соответствующих спортивных результатов;
2. Совершенствовать общефизические и специальные физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость, ловкость, технические и тактические действия;
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 учебных недель и 6 недель по индивидуальным планам подготовки.

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 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;
- формы и сроки проведения промежуточной аттестации.