

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 группы совершенствования спортивного
мастерства 3-го года обучения

Разработчик программ:
тренер-преподаватель отделения каратэ
Дубина Н.М.

Белгород, 2017 г.

Аннотация к рабочим программам по каратэ для групп совершенствования спортивного мастерства

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 вестилевое 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 этапе совершенствования спортивного мастерства. Группы формируются из спортсменов, выполнивших норматив КМС. Перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

Цель программ - создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, дальнейшее повышение и совершенствование спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требования сборных команд, подготовка и выполнение нормативов по ОФП и СФП, обязательной технической программы и требований к выполнению МС.

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 годичного 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.