

Описание

дополнительной предпрофессиональной образовательной программы в области физической культуры и спорта по всестилевому каратэ

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта всестилевое каратэ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа р.п.Кузоватово составлена, на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ (далее - ФССП) утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 24.02.2022 №128 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ", разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями.

Разработка предпрофессиональной программы по всестилевому каратэ на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и возможное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти положения реализуются в планомерном повышении объемов средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном объеме тренировочной работы возрастает из года в год.

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации: 6 лет

- этап начальной подготовки - 2 года
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 6 лет.

Основными задачами реализации Программы является:

- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся;
- формирование здорового образа жизни и обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- изучение теории и методики боевых искусств, овладение техникой приёмов в каратэ.
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов с бойцовскими качествами;
- подготовка резерва в сборную команду области, России;
- подготовка инструкторов- общественников и судей по каратэ.

Программа направлены 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;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Учебный план рассчитан на 52 недели, в котором предусматриваются следующее соотношение объемов по предметным областям в соответствии с ФГТ:

- теоретическая подготовка от 5% до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка от 20% до 30% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры от 10% до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся до 10 % от общего объема учебного плана.

Прогнозируемые результаты:

- укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности;
- овладение необходимыми знаниями в области теории и методики физической культуры и спорта;
- разносторонняя подготовка, развитие физических качеств в области вестилевого каратэ;
- предпрофессиональная подготовка легкоатлетов и успешное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- подготовка квалифицированных спортсменов для пополнения сборных команд.