Аннотация

на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по каратэ с учётом требований, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Программа составлена с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утверждённый приказом Минспорта России от «30» ноября 2022 года №1093

Цель программы:

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «каратэ»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «каратэ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Срок реализации программы на этапах:

- Этап начальной подготовки - 3 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года
- Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается.

Срок реализации программы: не ограничивается

Возраст обучающихся: с 7 лет, возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Свердловской области по виду спорта «каратэ», участия в официальных

спортивных соревнованиях по виду спорта «каратэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Годовой календарный учебный график рассчитан на 52 недели, в котором предусматриваются:

— соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»;

— количество часов в неделю учебно-тренировочной нагрузки и общее количество часов в год;

— объем соревновательной деятельности,

— самостоятельная работа обучающихся, под контролем тренера-преподавателя на основании плана спортивной подготовки, ведения спортивного дневника самоконтроля и других форм и способов с применением дистанционных образовательных технологий,

— промежуточная и итоговая аттестации обучающихся.

Программа предусматривает следующее соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «ката»						
1	Общая физическая подготовка (%)	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	5-10	10-15	15-20	20-25
3	Интегральная подготовка (%)	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35
4	Техническая подготовка (%)	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	1-4	1-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6
8	Участие в спортивных	-	-	1-2	2-3	2-3

	соревнованиях (%)					
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
1	Общая физическая подготовка (%)	38-40	33-35	25-30	18-20	13-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-8	6-10	11-15	16-20
3	Интегральная подготовка (%)	-	10-14	13-17	12-16	20-24
4	Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19-26	16-21	19-26	17-24	22-30
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
8	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-3	2-3

Самостоятельная работа обучающихся не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях, обучающимся необходимо:

— повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

— знать правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

— соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

— знать основные методы саморегуляции и самоконтроля;

— овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

— знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

— ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

— участвовать в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году обучения;

— участвовать в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года обучения;

— повысить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) в соответствии с этапом спортивной подготовки и годом обучения.

В 2022-2023 учебно-тренировочном году реализацию программы обеспечивают 2 тренера-преподавателя отделения «каратэ»:

Ведиянцев Владимир Павлович-тренер-преподаватель, высшая квалификационная категория, стаж работы более 40 лет.

Дульцев Сергей Васильевич-тренер-преподаватель, 1 квалификационная категория, стаж работы более 5 лет.