

**Описание и аннотация к
Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической
культуры и спорта по каратэ**

«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по каратэ» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении 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»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2016 года N 237 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное каратэ».

«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по каратэ» призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающего основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Каратэ – японское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что японские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало каратэ уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Занятия каратэ благоприятно влияют на психофизическое развитие ребенка. Занимаясь, обучающиеся получают возможность выплеснуть эмоции, научиться направлять свою энергию в нужное русло и контролировать агрессивность. Ребята будут защищены от безделья, дурной компании, станут меньше времени проводить за компьютером и телевизором, будут больше общаться со сверстниками. В результате дети смогут постоять за себя, станут сильнее, дисциплинированнее, увереннее в себе, лояльно относясь при этом к слабым и побежденным. К тому же у ребенка появляются настоящие и надежные спортивные друзья.

Программа разработана для обучающихся 9 – 17 лет, период освоения программы составляет 8 лет.

Этапы освоения образовательной программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Параллельно с овладением техникой каратэ и совершенствованием спортивного мастерства, в спортивной школе проводится подготовка судей по спорту, которая осуществляется путем проведения специальных инструкторско-методических занятий, судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачетов в соответствии с требованиями программы.

Цель программы - физическое и духовное совершенствование личности подростков путем развития устойчивой мотивации к занятиям спортом, в частности каратэ.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- содействие теоретическому и практическому освоению техники каратэ;
- воспитание морально-волевых и личностных качеств;
- подготовка спортсменов высокой квалификации.