Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Направленность программы | Название программы | Описание образовательной программы | Возраст обучающихся (лет) | Срок реализации программ (лет) |
| Физкультурно-спортивная | Дополнительнаяобразовательная программаспортивной подготовкипо виду спорта «восточное боевое единоборство» |  Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Восточное боевое единоборство (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва №8 «Союз» г.о. Тольятти (далее – Учреждение) разработана в соответствии с Главой IV статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки». Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса обучающихся на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по восточному боевому единоборству и предполагает решение следующих основных задач:- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц;- подготовка спортсменов высокой квалификации;- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных мероприятиях по восточному боевому единоборству;подготовка инструкторов и судей по восточному боевому единоборству. При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации) учитываются принципы системности, преемственности и вариативности. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; тренерского и медицинского контроля. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной тренировочной задачи при составлении программного материала для практических занятий. Основным принципом учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей и склонностей занимающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах. | с 7 до 17 лет и старше  | 15 |

***Восточное боевое единоборство*** является одним их сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя пять дисциплин - относительно самостоятельных единоборств, которые, в свою очередь, являются комплексными по отношению к техническому арсеналу.

Технику всех дисциплин восточного боевого единоборства можно условно разделить на две большие группы: техника спортивного поединка и техника формальных комплексов упражнений, причем, в трех из пяти дисциплин формальные комплексы упражнений входят в программу соревнований. Восточное боевое единоборство один из основных стилей японского каратэ. ВБЕ отличается линейными перемещениями и линейным приложением силы. Стойки низкие и широкие. Блоки жёсткие. Удары руками мощные и реверсивные с включением в удар бедра. Программа ВБЕ имеет 26 различных ката, принятых называть классическими, изучение и выполнение которых является важнейшей составляющей тренинга.

.

Директор МБУДО СШОР №8 «Союз» Мазуров А.А.