

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	Дополнительная образовательная программа 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 «каратэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», приказом №966 (Зарегистрировано в Министерство Юстиции Российской Федерации от 16.12.2025 №84609) г. Москва от 14 ноября 2025 года № 966 Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта каратэ, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования. Программа разработана на основе следующих принципов:- комплексность, предусматривающую тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);- преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;- вариантности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующего разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки. В настоящей программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), совершенствовании спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ);	с 7 до 17 лет и старше	15

		распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки каратистов и предлагает решение следующих основных задач:- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц , проходящих спортивную подготовку;- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Самарской области по каратэ, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по каратэ; - воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; - подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по каратэ.		
--	--	---	--	--

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 в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее развитие юных спортсменов, физическое развитие; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основы техники и тактики каратэ, а также нравственное воспитание, воспитание основных психологических качеств, привитие навыков личной гигиены.

Директор МБУДО СШОР №8 «Союз»

С.Н. Синявский