

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Карате»

1. **Направленность:** физкультурно-спортивная.

2. **Адресность:** для обучающихся 10-16 лет.

3. **Сроки реализации программы:** 38 недель.

Всего 76 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Программа предполагает ознакомительный «стартовый» уровень освоения программы.

Форма организации занятий индивидуальная и групповая.

Особенности реализации программ является формирование всесторонне развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.

Исходя из целей, были поставлены следующие **задачи:**

Развивающие:

- укрепление здоровья;
- улучшение концентрации внимания;
- улучшение координации движений;
- развитие физической силы;
- повышение работоспособности.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- развить и воспитать нравственные, волевые, коммуникативные и иные свойства личностей занимающихся.

5.Оценка достижения планируемых результатов.

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом

деятельности. **II этап (текущий)** - проводится в целях выявления пробелов в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов. Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни. Виды контроля: – тренировочные занятия; – беседы, учебные игры; – тестирование; – эстафета; – участие в соревнованиях, контрольных играх; – выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической и специальной физической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Результаты соревнований.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114481

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 19.04.2025 по 19.04.2026