

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

1. Направленность: физкультурно-спортивная.

2. Адресность: для обучающихся 11-16 лет.

3. Сроки реализации программы: 1 год.

Всего 70 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Программа предполагает ознакомительный «стартовый» уровень освоения программы.

Форма организации занятий индивидуальная и групповая.

4. Особенности реализации программы.

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям учащихся. Основной целью программы 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.

К занятиям по данной дополнительной программе допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний. В начале каждого учебного года все уже занимающиеся, а также вновь пришедшие предоставляют медицинскую справку, подтверждающую принадлежность к основной мед. группе. Дети, которые уже принимают участие в соревнованиях проходят медицинский осмотр в физкультурно-спортивном диспансере.

Распределение по группам осуществляется в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

5. Оценка достижения планируемых результатов.

Тестирование, сдача контрольных нормативов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165225

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027