

## **Аннотация к рабочим программам по киокусинкай для спортивно-оздоровительного этапа**

Рабочие программы тренеров-преподавателей (далее рабочая программа) разработаны на основе дополнительной общеразвивающей программы по киокусинкай, реализуемой в МБУ СШ №19 «Детский стадион».

Основные задачи рабочей программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- изучение истории возникновения и развития каратэ в целом и Киокусинкай в частности, эволюцию, современное состояние Киокусинкай в России и в мире;
- овладение начальными представлениями о терминологии, классификации упражнений, основах техники Киокусинкай;
- гармоничное физическое развитие занимающихся с учетом возрастных особенностей, раскрытие их индивидуальных особенностей, развитие воли, мужества, патриотизма и высокого уровня социальной активности.

Выполнение задач рабочей программы предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация); участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей.

Основные формы тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка;

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (соревнования, эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Формы промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП.

В спортивно-оздоровительных группах подготовка юных спортсменов направлена на расширение двигательных возможностей, компенсацию двигательной активности.

### Структура рабочей программы

1. Титульный лист (название программы, этап).
2. Содержание.
3. Пояснительная записка, краткая характеристика группы.
4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.
5. Учебный план, календарный учебный график.
6. Содержание тем по предметным областям.
7. Система контроля и зачетные требования.
8. Перечень информационного обеспечения.
9. Приложения к программе.

Реализация рабочей программы обеспечивается тренерами-преподавателями МБУ СШ №19 «Детский стадион» и имеющими профессиональное образование и квалификационную категорию.