**Аннотация к программе в области физической культуры и спорта**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование  | Дополнительная общеразвивающая программа по Каратэ |
| Общий объём часов | 828 |
| Срок реализации  | 3 года |
| Целевая аудитория | Обучающиеся от 8 до 18 лет |
| Цель программы | Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ. |
| Особенности реализации: |  |
| Форма обучения | Групповое учебно-тренировочное занятие |
| Режим занятий | 3 раза в неделю по 2 академических часа (2х45 мин.) или6 раз в неделю по 1 академическому часу (1х45 мин.) |
| Планируемые результаты освоения | - развитие координационных способностей детей;- формирование стойких умений и навыков;- формирование у детей целостного представления о физической культуре и ее возможностях; - повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся посредством систематических занятий каратэ;- достижение спортивного результата (спортивные разряды, призовые места на соревнованиях). |
| Условия реализации: |  |
| Место реализации | Верхнекетский район, р.п. Белый Яр, Стадион, Спорткомплекс |
| Средства обучения | - Кимоно - требуется 15 единиц на группу, используется 100% времени реализации программы;- Мат гимнастический - требуется 10 штук на группу, используется 50% времени реализации программы;- Скакалка гимнастическая - требуется 20 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;- Жгут резиновый - требуется 10 единиц на группу, используется 20% времени реализации программы;- Гантели - требуется 20 пар на группу, используется 20% времени реализации программы;- Скамья гимнастическая - требуется 10 единиц на группу, используется 10% времени реализации программы;- Перекладина гимнастическая (турник) - требуется 2 штуки на группу, используется 20% времени реализации программы;- Мяч весовой (медицинбол, вейтбол) - требуется 5 штук на группу, используется 10% времени реализации программы;- Инвентарь для бокса: шлем, перчатки, капы, лапы, подушки - требуется 10 комплектов на группу, используется 50% времени реализации программы;- Спортивный тренажер (силовые специализированные) - 2 -3 на группу, используется 30% времени реализации программы. |