

## **Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТ ГЛУХИХ» дисциплина «КАРАТЭ»**

Программа определяет и стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых людей и нацелена на достижение спортсменами высокого уровня спортивного мастерства.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина «каратэ».

Сурдлимпийское движение России – часть международного сурдлимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, укрепление международного сотрудничества в указанной сфере, участие в Сурдлимпийских играх.

Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями функций слуха к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

Спорт глухих - официально признанный вид спорта лиц с нарушением функций слуха в Российской Федерации, в который входят 27 видов спортивных дисциплин.

Сурдлимпийские спортивные дисциплины:

Летние: легкая атлетика, бадминтон, боулинг, плавание, борьба вольная и греко-римская, спортивное ориентирование, водное поло, гандбол, футбол мужской и женский, баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, настольный теннис, теннис, пулевая стрельба, дзюдо, карате, тхэквондо, велоспорт.

Зимние: лыжные гонки, хоккей, сноуборд, керлинг, слалом, скоростной спуск, фристайл.

Основными задачами реализации Программы являются:

на тренировочном этапе – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для

достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъекта Российской Федерации;

Спортивная подготовка каратэк - это педагогический процесс, целью которого является достижение высоких спортивных результатов.

В результате освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина «каратэ» спортсмены должны получить следующие личностные результаты:

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории вида спорта «каратэ», физической культуры как части наследия России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к спортивной подготовке, готовности и способности обучающихся к саморазвитию, к осознанному выбору дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития спорта и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, спортивной, творческой и других видов деятельности;

- ✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- ✓ понимание роли и значения спорта в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных спортивных занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим дня;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий спортом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении спортивных тренировок, форм активного отдыха и досуга.