

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПО ВОСТОЧНОМУ БОЕВОМУ ЕДИНОБОРСТВУ**

Рабочие программы по восточному боевому единоборству разработаны на основе дополнительной предпрофессиональной программы по восточному боевому единоборству для муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы» города Моршанска.

Рабочие программы составлены тренерами-преподавателями отдельно на каждый этап подготовки и рассчитаны на один учебный год.

Рабочие программы составлены для следующих этапов подготовки: этап начальной подготовки 3-го года обучения, тренировочный этап 1-го года обучения.

Годичный цикл в рабочих программах рассчитан на 46 недель учебных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель работы по индивидуальным планам и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Планирование годичного цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года.

Наполняемость групп и режим тренировочной работы составлены в соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27.12.2013 года.

Структура рабочих программ составлена в соответствии с требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации №730 от 13.09.2013 года.

Структура рабочих программ содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

Рабочие программы учитывают особенности подготовки обучающихся по виду спорта восточное боевое единоборство, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- преимуществом технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Результатом освоения Рабочих программ по предметной области является комплекс контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подбирается с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.