

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«КАРАТЕ»,

реализуемой в ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ» в текущем учебном году

Программа «Каратэ» направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья и *предназначена детям от 6 до 18 лет*, желающим познакомиться с философией каратэ и овладеть базовым техническим арсеналом этого вида боевого искусства. На первый год обучения принимаются все желающие – без отбора по физической или любой другой подготовленности. *При приеме в объединение, необходимо предоставить медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям каратэ* и согласие родителей (законных представителей) на зачисление в учебную группу по каратэ.

Каратэ – весьма эмоциональное средство физического воспитания, значит и эффективное средство для сохранения и укрепления здоровья. Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, помогает более полному раскрытию способностей и умений ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки при занятиях каратэ улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. Занятия каратэ оказывают положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы.

Каратэ не только способствует развитию мышечного аппарата, но и помогает выработке таких жизненно необходимых качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, укрепляет силу воли, повышает уверенность в себе. Занимаясь в секции, каждый обучающийся сможет лучше познать свои возможности и развить их. Учащийся учится коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, быть дисциплинированным.

Занимаясь каратэ, ребенок приобретает опыт здорового образа жизни, он более успешен и менее подвержен зависимому и противоправному поведению.

Программа «Каратэ» составлена с учетом прогресса этого прикладного направления боевых единоборств, уровня современного оборудования, организации учебно-тренировочного процесса, а также на основании опыта собственной работы педагога. Адаптирована к возрастной специфике контингента учащихся.

Срок освоения программы – 5 лет.