

Аннотация к рабочей программе Каратэ.

Дополнительная образовательная программа «Каратэ» предназначена для оздоровления и физического развития детей младшего школьного возраста путем привлечения их к занятиям каратэ. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники каратэ, необходимые теоретические знания.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, реализует начальный и базовый (обычный) уровень освоения, соответствующий такому виду деятельности, как "Общефизическая подготовка" ("ОФП") – «Каратэ».

Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет. Обучение по образовательной программе "Каратэ" рассчитано на 1 год. Продолжительность занятия – 45 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Образовательная программа разработана в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями* в части определения рекомендуемого режима занятий.

Каратэ – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, координации, гибкости и укрепление здоровья.

Актуальность

В настоящее время в связи с увеличением часов школьного обучения, домашней подготовки, повышенной компьютеризации наши дети испытывают дефицит физической нагрузки. Занятия борьбой в полной мере решает эти проблемы. Увеличение уровня ежедневной двигательной активности детей и подростков, совершенствование их физических и интеллектуальных способностей, повышение психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма, в конечном счете, должно способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Упражнения, которые используются в разминке в «Каратэ», воздействуют практически на каждую группу мышц, что приводит к хорошей гибкости, координации и укрепляют мышцы всего тела человека.

В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность) и эстетический вкус, формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость и др.).