

## Секция «ОФП с элементами каратэ»

*Продолжительность занятия: 1 час. Количество занятий: 2 часа в неделю. Возраст обучающихся: 6-18 лет. Стоимость обучения: 2400 рублей в месяц. Педагог: педагог дополнительного образования Травушкин Д.А.*

Программа направлена на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, приобщение обучающихся к мировой культуре и истории развития каратэ.

Общая физическая подготовка с элементами каратэ поможет развить основные двигательные качества ребенка: силу, гибкость, выносливость, скоординированность движений; повысит устойчивость организма обучающихся к инфекционным и простудным заболеваниям. Занятия в данной секции также способствует адаптации каждого ребенка в детском коллективе, формируют потребность в самостоятельных занятиях общефизической подготовкой.

Данная программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники каратэ-до, в противовес чисто спортивному подходу, когда доводится до совершенства довольно небольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивном поединке.

Такой подход позволяет создать у детей стойкий интерес к занятиям каратэ, даёт возможность заниматься и совершенствоваться не только спортивно одарённым детям, но и обычным. Таким образом, данная программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание детей, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом и, во вторую очередь – достижение высоких спортивных результатов.



Благодаря занятиям каратэ формируется потребность в здоровом образе жизни.

Обучающиеся:

- получают знания по истории возникновения и развития каратэ;
- учатся жизни в соответствии с понятием «здорового образа жизни»: рациональное питание, двигательная активность, вред никотина и алкоголя и т.д.;
- осваивают технику каратэ в пределах требований, предусмотренных школой Шошинова С.В. с 10 «кю» по 1 «дан»;
- развивают двигательные качества;
- закаляются, повышают устойчивость своего организма к инфекционным, простудным заболеваниям;
- участвуют в соревнованиях;
- готовятся к выполнению квалификационных нормативов.

Секцию могут посещать дети, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом

Срок обучения по программе составляет 8 лет. По окончании освоения данной программы воспитанники могут продолжать свои занятия в качестве инструкторов в группах начинающих заниматься детей и совершенствовать спортивные навыки.