

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самооборона (карате)» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся; формирует и развивает установку на здоровый и безопасный образ жизни.

Самооборона – это не просто эффективное искусство защиты, но и учение о разрешении любого конфликта (на физическом, психологическом, этическом уровнях) с минимальной затратой энергии, т.е. умение жить в согласии с окружающей средой. Преимущества подхода к обучению боевым искусствам в том, что все физические упражнения, в отличие от спорта, неразрывно связаны с вопросами духовного развития. Развитию психологической устойчивости, установке крепких моральных и этических норм поведения уделяется не меньше внимания, чем тренировке силы, ловкости, выносливости, изучению приемов самозащиты.

В данной программе уровень – базовый.

В группы объединения принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде каратэ. Детям даются первоначальные навыки самообороны.

Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

Обучение строится на подражании ученика движениям инструктора. Через некоторое время механические движения налагаются на необходимые внутренние ощущения. Движения тела подкрепляются точно направленной мыслью и воображением. Вершиной становится полная концентрация всех имеющихся ресурсов, всех видов энергии «в данном месте, в данное время, здесь и сейчас».

В программе содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

Адресат: возраст 8-17 лет. Повышенные требования к технике безопасности на тренировках, а также постепенность повышения нагрузок позволяют свободно, без каких-либо ограничений принимать в группы детей с 8 лет.