

Название программы: «Каратэ Киокушин «Первые шаги в каратэ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчики: Румянцев П.А., педагог дополнительного образования МАН ОУ «ЦДО», Сидорова С.В. методист МАН ОУ «ЦДО», Гапонов П.А. методист МАН ОУ «ЦДО».

Краткая аннотация программы:

Цель обучения: развитие физических качеств, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся посредством систематических занятий каратэ Киокушин.

Программа направлена на повышение уровня общей физической подготовки и обучение технике каратэ Киокушин.

Занятия каратэ Киокушин проводятся как в спортивном зале, так и на улице, что способствует физической закалке, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям и усиливает его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, учебного и спортивного режимов, что способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Сформированные умения и навыки, обучающиеся могут применять на уроках физической культуры, тем самым повышая уровень успеваемости по предмету, при сдаче нормативов ГТО, а также в качестве самозащиты в различных ситуациях.