

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по карате «Сётокан»

Образовательная программа является **авторской** и имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Актуальность программы. Занятия карате способствуют, на наш взгляд, снижению психологической напряженности школьников, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям. Карате-до и другие системы восточных единоборств несомненно могут быть полезными в условиях нашей страны. Любой вид спорта уводит молодежь из подворотен и баров в залы и на стадионы. Карате-до, естественно, не является исключением.

Необходимо серьезнейшим образом изучать философские, морально-этические, оздоровительные, прикладные и другие аспекты восточных единоборств, и карате в частности, с целью применения их для гармоничного развития молодежи.

Говоря о том, что карате соответствует целям и задачам физической культуры, необходимо обратить внимание, что карате включено в государственные программы обучения некоторых стран, а в Японии с 1902 года, что возможно отчасти объясняет рекордное долголетие ее жителей. Но конечно, включая карате как национальный вид физической подготовки в образовательную программу японских учебных заведений, карате было подвергнуто значительной переработке, сместившей акцент с боевого аспекта на гимнастический и оздоровительный.

Благодаря карате ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, лучше переносить непростые климатические условия Санкт-Петербурга.

Карате превосходит по своей глубине и содержанию физическую тренировку и является способом развития духовных способностей человека.

Часто против карате выдвигается довод, что занятия школьников карате повышает их агрессивность, увеличивает число конфликтов. Однако нет оснований опасаться использования своих знаний начинающими каратистами. Ведь, вообще говоря, карате-до не является способом рукопашного боя или нападения, карате - это система самообороны. Основа техники карате-до - самозащита. Именно этот основополагающий принцип является базой, на которой строит обучение опытный тренер по карате. Карате начинается с защитных действий. Этим подчеркивается миролюбивый характер карате. Цель карате состоит в том, как бы ни было трудно этому научиться, вести себя в жизни так, чтобы боевые искусства не применялись.

Карате не только вид спорта, но и вид искусства. Методы, используемые в карате гармонично сочетают в себе и психофизическую и нравственную подготовку. Рациональное сочетание агрессивности и учтивости развивает высокие моральные качества, волю школьника и обостренное чувство справедливости, что приводит к воспитанию человека хорошо развитого физически с высокими моральными устоями. Осознание собственной силы,

как правило, снижает агрессивность.

Поскольку на занятиях по карате всегда уделяется значительное внимание общефизическому развитию, то такие регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника.

Однако, помимо этого, проводимые тренировки по карате оказывают и специфическое воздействие на многие системы организма. Так, глубокая и последовательная "проработка" суставов - сгибание, разгибание, вращение, растяжка и т.д. - значительно улучшает трофику суставной капсулы и связочного аппарата, резко активизирует в них обменные процессы, восстанавливает трофику хрящевой ткани, является мощным профилактическим и лечебным средством против отложения солей, остеохондроза и других обменных нарушений, обеспечивая занимающемуся хорошую гибкость.

Мышечные нагрузки, выполняемые во время тренировок, способствуют не столько увеличению мышечной массы занимающегося, сколько активному включению и увеличению работоспособности имеющихся мышечных групп, более полному использованию их резервной возможности.

Цели и задачи курса

Цель обучения – профилактика и укрепление здоровья учащихся. Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

Задачи:

Образовательные:

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация.
- воспитать чувство личной ответственности.

Адресат программы – данный курс ориентирован на учащихся 8-16 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься карате и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта. Несмотря на ориентированность программы на школьный возраст, любой сможет продолжить заниматься карате и после прохождения курса. Карате можно заниматься всю жизнь. Карате не заканчивают заниматься по причине "возрастной непригодности", оно становится образом жизни, стилем мышления для тех, кто занимается им всерьез.

Объем и срок реализации программы - Программа рассчитана на 3 года обучения при условии 6 часов занятий в неделю. Количество часов в год 216 ч.