

АННОТАЦИЯ к ООДП «КЁКУСИНКАЙ»

Программа «Кёкусинкай» имеет свою специфику, выражающуюся в силовых, динамических принципах ведения боя. В данном стиле не уклоняются от боя, не "отталкиваются" от противника, а ищут контакта с ним, навязывая активно-наступательную манеру "плотного", практически непрерывного боя, проводимого в очень высоком темпе.

Программа по Каратэ Кёкусинкай предполагает овладение не только техническими навыками, различными методами физической подготовки, самозащитой, но и системой дыхательных упражнений, воспитание духовно-нравственной культуры, системой психорегуляции.

Данный план занятий дает возможность обучающимся:

- погрузиться в увлекательный мир спортивно-оздоровительных тренировок;
- приобщиться к духовному, эмоциональному опыту, заложенному в этикете каратэ;
- ощутить пластическую красоту динамичного стиля;
- овладеть основами реальной самозащиты.

Программа предназначена для 1 года обучения

1 уровня - подготовительного. Возрастная категория - от 6-18лет.

Цель:

Основная цель спортивной секции каратэ Кёкусинкай - формирование всесторонне духовного и физического развития обучающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья обучающихся, повышение уровня жизнедеятельности, повышение сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- повышение функциональных возможностей организма до необходимого безопасного или должного уровня развития физических качеств;
- овладение двигательными умениями и навыками для обеспечения безопасной жизнедеятельности;
- сообщение знаний в области стиля каратэ Кёкусинкай и обучение прикладному их использованию по совершенствованию своего организма;
- формирование мотивационных установок обучающихся на физическое и духовное самосовершенствование;
- формирование мировоззрения, этическое, нравственное воспитание (уважение к человеку, к своей Родине, самому себе).