

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММ «КАРАТЭ-ДО»

Пояснительная записка.

Спортивная секция каратэ-до.

Сегодня в мире существует более полутора тысяч различных боевых искусств, которые имеют много общего в своих истоках и целях, а различаются способами реализации. Возраст многих боевых искусств исчисляется тысячелетиями.

Причина сохранения и развития древних боевых искусств в наше время заключается в их духовности. Глубокие философские корни, четкая система подготовки, включающая не только физические, но психологические и духовные аспекты, позволяют человеку достичь гармоничного состояния: своей души, столь необходимого каждому.

Традиционно сложилось, что в нашей стране каратэ получило широкое распространение. Основу техники каратэ составляют приемы, позволяющие противостоять противнику. Большинство приемов каратэ заканчивается бросками, в которых сливается энергия атакующего и энергия защищающегося.

На первом этапе подготовки каратист выполняет удар, используя силу мышц, и только через несколько месяцев он выполняет удар расслабленно, концентрируя силу лишь в конце. Через годы тренировок он не напрягается даже в конце удара; а как бы соединяет свое тело с ударом. И на высшем уровне все движения в каратэ выполняются при полном физическом расслаблении, но при великолепном единстве тела и внутренней энергии.

На начальном уровне подготовленности каратист поражает противника за счет осуществления комбинации ударов, блоков или приемов. На более высоком уровне осуществляется поражение противника на первом шаге его движения. В каратэ движения очень экономны и эффективны. Разум, дыхание, тело движутся как одно целое, приводимое в движение духовной силой.

Для занятий каратэ необходим хороший мастер-руководитель. Но, прежде всего ученик должен полагаться на самого себя, чтобы как бы со стороны правильно видеть свое техническое и духовное развитие.

Каратэ-это не только приемы самообороны, это путь соединения духовного и физического, путь развития и совершенствования личности.

Дети и подростки - это наиболее чувствительный слой общества, поэтому необходимо помочь им адаптироваться в современных условиях жизни. Быть сильным и смелым, умеющим постоять за себя - кто не стремится к этому? Но порой, чтобы быть в центре внимания, многие выбирают ложный путь - сигареты, вино, наркотики.

Занимаясь, в секции каратэ-до, дети укрепляют свое здоровье, приобретают навыки самообороны, добиваются высоких спортивных результатов. В процессе обучения осуществляется связь с такими общеобразовательными дисциплинами, как физика, биология (анатомия). Ученики изучают, что такое скорость и сила, отчего зависит сила действия и сила противодействия. получают необходимые знания о строении тела, процессах, протекающих в организме во время физических нагрузок, знакомятся с правилами первой медицинской помощи при ушибах. В секцию :каратэ-до принимаются все желающие дети и подростки с 7 до 17 лет, прошедшие медицинское обследование у врача и предоставившие справку.

Год обучения	Основной возраст	Кол-во занимающихся в группе	Количество часов		Количество соревнований
			в неделю	в год	
1	7-8 лет	18 человек	4	144	1-2
2	8-9 лет	15 человек	6	216	2-3
3	9-10 лет	15 человек	9	324	3-4
4	10-11 лет	13 человек	9	324	4-5
5	11-12 лет	13 человек	9	324	5-6
6	12-13 лет	12 человек	9	324	6
7	13-14 лет	12 человек	9	324	
8	14-17 лет	12 человек	9	324	Краевой и всероссийский уровень

Характеристика программы По своему типу программа является **модифицированная** Программа создана на основе учебных пособий: Годзо Сиода «Динамика Айкидо» г. Москва 1999 Г.; С. Иванов «Высшая техника каратэ» г.Москва 1998г.; «Программа квалификационных экзаменов с 9 кю по 3 дан» Международная федерация «Сетокан каратэ-до кокусай-прикамье» г.Чайковский 1998 год. Программа рассчитана на 8 лет обучения.