

**Название программы: «Каратэ Киокушин «К совершенству духа и тела»»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

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

**Краткая аннотация программы:**

**Цель обучения:** формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям каратэ для достижения спортивных результатов и подготовки спортивного резерва.

Данный вид спорта неразрывно связан с формированием личностных качеств, таких как настойчивость, упорство, самообладание, целеустремленность, а также способствует развитию духовно-нравственных, создает условия для развития самоуважения, чувства собственного достоинства и уважения к другим личностям. Ведь философской мыслью Киокушин считается то, что сила тела, характера и души наступает от непрерывного вызова самому себе и тяжёлого труда.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность своего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема практических знаний.

Особенностью занятий является большой удельный вес технической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема общей физической подготовки в течение зимнего сезона.