

## Аннотация к программе по киокусинкай каратэ

Основной целью Президентской Программы «Здоровье Нации» является улучшение состояния физического и духовно-нравственного здоровья граждан России, а также качественное повышение их уровня жизни. Программа определяет участие в воспитании подрастающего поколения в духе патриотизма, в стремлении к общественно-полезной и созидательной деятельности, в развитии здравоохранения, физкультурно-спортивного движения, обустройстве и охране окружающей среды, популяризации и распространении здорового образа жизни

Одним из видов спорта, который позволяет более гармонично развиваться организму детей и подростков является Киокусинкай. Популярность и специфика Киокусинкай в настоящее время не перестает терять свою актуальность. Этот вид спорта развивает физические и духовные качества человека, делая его сильным, выносливым, гибким, координированным и быстрым. Все физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других.

### **Цели и задачи:**

- ✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом.
- ✓ формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля, самопознания.
- ✓ Этот вид спорта развивает физические и духовные качества человека, делая его сильным, выносливым, гибким, координированным и быстрым.
- ✓ Подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России
- ✓ Воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, морально-этических и эстетических качеств спортсменов:
- ✓ Профессиональная подготовка по киокусинкай каратэ

### **Нормативная часть программы:**

**1 этап начальной подготовки** зачисляются обучающиеся дошкольных учреждений и общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача педиатра на этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами выбранного спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап. **Срок реализации 3 учебных года.**

**2 этап учебно-тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. **Срок реализации 5 учебных лет**

этапов проверки спортивных знаний у каратиста – это экзамен на очередной пояс (КЮ-тест). Экзамен проводится раз в полгода (январь, май) и является для спортсменов не привычным экзаменом с сопутствующим страхом, нервозностью, а настоящим долгожданным праздником. Аттестуемый готов идти до конца терпя усталость, боль, пот ради одной цели – после экзамена будет повязан новый цветной пояс. Для ребенка и для взрослого это огромный моральный стимул.