

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ для спортивно-оздоровительных групп**

КАРАТЭ – это универсальный вид спорта, которому покорны все возрасты, это путь к самоутверждению в физическом и психологическом плане.

КАРАТЭ дает огромные возможности для формирования таких нравственных качеств как терпение, настойчивость, доброта, снисхождение, самообладание и самоуверенность, что очень важно для ребенка. Ознакомление с философией и историей КАРАТЭ воспитывает у детей желание помочь слабому, постоять за справедливость, защитить отечество. Главное преимущество КАРАТЭ состоит в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, а это обеспечивает гармоничное развитие личности.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ (Приказ Министерства спорта РФ от 20 сентября 2017 г. №813).

Оптимальная наполняемость группы – 7-16 человек, группа комплектуется из детей – мальчиков и девочек 6-9 лет, на данное направление программы принимаются дети прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэдо» (минимум 1 год), в течение учебного года возможен приём детей при условии наличия вакантных мест.