

Аннотация к программе «Восточные боевые единоборства»

Целью Дополнительной общеразвивающей программы (далее по тексту Программы) по восточные единоборствам является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Исходя из поставленной цели, вытекают следующие задачи:

- Формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий .
- Формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- Формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.
- Направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий смешанных боевых единоборств ;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по смешанному боевому единоборству;
- изучение базовой техники смешанных боевых единоборств.

воспитательные:

- формирование физических, духовных и патриотических качеств;
- формирование мировоззрения здорового образа жизни;
- воспитание целеустремленности, дисциплинированности, уверенности в своих силах.

развивающие:

- развитие выносливости;
- развитие силы;
- развитие ловкости.

Общие требования к организации учебно-воспитательного процесса.

Существуют определенные требования, соблюдение правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в группах 7-12.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься смешанными боевыми единоборствами имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и

воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы и ударной техники, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Актуальность программы. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в тренировочные группы - 8 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.