

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГБОУ школа № 1384 имени А.А. Леманского

Аннотация

Физическая культура и спорт являются эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности, разумной формой организации и проведения досуга.

Дополнительная общеобразовательная программа **«Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств каратэ «Каратэ-Айки-Дзюцу»** (базовый уровень) направлена на формирование физически, психологически и эмоционально здоровой, обладающей решительным характером нравственной личности.

Программа разработана на основе технических требований на ученические и мастерские звания Федерации, с учетом рекомендаций специалистов в области физического воспитания.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех этапов обучения с освоением всего огромного арсенала техники в противовес чисто спортивному подходу, когда доводится до совершенства довольно небольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивно поединке.

Программа рассчитана на **4 года** обучения для детей и подростков в возрасте **8 – 17 лет**.

Занятия проводятся **2 раза** в неделю в групповой форме.