

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Боевые искусства"

Цель программы - развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков средствами общей физической подготовки с элементами единоборств.

На занятиях единоборствами происходит оздоровление организма обучающегося, развитие его физических качеств и двигательных умений.

Единоборства являются одним из самых сложных видов борьбы, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов двигательной деятельности, в которых разрешается применять броски, удержания, болевые приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность.

В результате освоения программы обучающийся будет

знать

- терминологию разучиваемых упражнений из арсенала единоборств (стойка, приемы в стойке, приемы в партере, обманные маневры, и т.д.), их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- базовую технику единоборств

- знать особенности двигательных действий в различных единоборствах и уметь выполнять их

уметь

- выполнять базовые приемы в стойке и партере, а также технические связки из них;

- уметь самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов единоборств;

- знать особенности двигательных действий в различных единоборствах и уметь выполнять их;

- правильно выбрать средства для развития физические качества;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- развитие внимания, глазомера, внимательности;

Программа способствует

- формированию морально – этических и волевых качеств;

- формированию гражданской позиции;

- формированию культуры спортивного поведения;

- формированию навыков здорового образа жизни,

- формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом;

- формированию коммуникативной компетентности, умения вести диалог; координировать свои действия со взрослыми и сверстниками;

- развитию сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, ответственности, организованности и дисциплины.