**Положительные аспекты занятий каратэ**

**для детей и подростков**

Каратэ-до относится к комплексным видам единоборств, поскольку сочетает в себе технику ударов и борьбы. Важной особенностью данного вида спорта является ограниченный контакт в спортивном поединке. Таким образом, занятия каратэ-до способствуют укреплению здоровья каждого учащегося, позволяют гармонично развить все физические качества, воспитывают характер и являются средством самореализации личности в спорте независимо от возраста и пола, существенно дополняя физическое воспитание учащихся, получаемое в общеобразовательной школе, что и определяет актуальность данной программы.

Благодаря систематическим занятиям, предусмотренных данной программой, учащиеся укрепляют здоровье, развивают общие и специальные Физические качества, овладевают необходимой базой общих и специальных Двигательных навыков, совершенствуют в себе положительные черты личности. Регулярность, последовательность и постепенный переход от простого к сложному на протяжении всего периода обучения в рамках образовательной программы обеспечивают ее педагогическую целесообразность.

Новизна программы заключается в том, что в ней отражается преемственность основных этапов подготовки - подготовительного начального, учебно-тренировочного и этапа совершенствования спортивного мастерства для воспитанников детских подростковых клубов, что позволяет обучающимся освоить базу общей физической и других видов подготовки, а также необходимый уровень дисциплины и мотивации.