

Рецензия

на методическую разработку «Каратэ. Спортивно-техническая и физическая подготовка», составленную Сорокиной Мариной Сергеевной, тренером-преподавателем муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы станицы Выселки муниципального образования Выселковский район

Методическая разработка предназначена для тренировочной и методической деятельности по киокусинкай каратэ в системе дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта.

Методическая разработка «Каратэ. Спортивно-техническая и физическая подготовка», предназначена для тренеров, тренеров-преподавателей педагогов образовательных, физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих деятельность в области Физической культуры и спорта. Она знакомит с различными видами технических приемов, применяемых в учебно-тренировочном процессе по каратэ, при применении которых воспитывается дисциплинированность, коллективизм и вырабатываются сложные технические приемы у каратистов. Формирует и развивает мышление, в процессе многократных повторений упражнений.

Методическая разработка направлена на:

- развитие ловкости, внимание, быстроты реакции, умение быстро реагировать в любой ситуации.
- развитие выносливости к физическим нагрузкам.
- улучшение координации движений.
- развитие логики и быстроты мышления. Ведь для того чтобы быстро и точно выполнить технический прием, недостаточно быть просто ловким и сильным. Следует подумать, спрогнозировать ход и быстро принять наиболее верное решение.
- развитие сердечно-сосудистой системы.

При изучении обучающихся основных технических приемов каратэ киокусинкай, формируется характер, развиваются такие качества, как: целеустремленность, трудолюбие, воля, выносливость и терпение.

Содержание разработки носит практический характер, соответствует психологии детей школьного возраста.

Методическая разработка составлена профессионально, прошла апробацию и подтверждена достижением поставленных задач. Данная методическая разработка может быть рекомендована для реализации в учреждениях физкультурно- спортивной направленности.

24.08.2023г.

Директор МКУ ИМЦ

МО Выселковский район



О. А. Верзунова

Специалист МКУ ИМЦ

МО Выселковский район

Т. В. Хреева