

Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности

Дополнительная образовательная программа «КУДО».

Статус программы: Программа по КУДО направлена на овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр. Одним из социальных эффектов реализации настоящей программы является улучшение качества физического поколения, повышение уровня физического подготовленности занимающихся.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Цель программы: создание благоприятных организационно-правовых условий для осуществления физкультурно-оздоровительной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и физического развития.

Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Продолжительность реализации программы: 1 год

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Краткое содержание: Учебный материал представлен по видам подготовки: техникотактической, физической, психологической (морально-волевой), теоретической (методической), соревновательной. Техничко-тактическая подготовка представляет собой изучение техники и тактики кудо в стойке и лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинаций приемов. Физическая подготовка подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков обучающихся и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами кудо. Психологическая (морально-волевая) подготовка основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека. Теоретическая (методическая) подготовка дает занимающимся представление, как и почему следует осваивать те или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, как определять тактику и стратегию участия в соревнованиях, об истории развития кудо; правилах соревнований по кудо, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях, о необходимых сведениях по медико-биологическим дисциплинам, о предметах прикладного и военно-патриотического направления. **Ожидаемый результат:**

- воспитание устойчивого интереса к физической культуре и спорту;
- развитие физических качеств на основе широкого применения средств ОФП;
- освоение базовой техники и тактики боевых искусств (кудо);
- знание терминологии и правил соревнований (кудо);
- формирование здорового образа жизни и морально-волевых качеств;
- повышение уровня спортивной подготовленности, участие в спортивных соревнованиях;
- систематизация процесса психологического умственного и духовного развития личности.