

АННОТАЦИИ

к рабочим программам учебных дисциплин.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Кудо -8. Первая ступень»

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского объединения «Кудо –8. Первая ступень» (далее – Программа) по содержанию соответствует *физкультурно-спортивной* направленности.

Уровень Программы – *ознакомительный*.

Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в укреплении здоровья, развитии основных физических качеств в условиях мегаполиса, ввиду неблагоприятной экологической обстановки, более высокого риска возникновения стрессовых ситуаций, недостатка здорового витаминизированного питания и др. Актуальность обусловлена необходимостью формирования стремления и желания к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Занятия кудо способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, совершенствуют вестибулярные реакции, улучшают координацию движений, мышечно-двигательную чувствительность.

Отличительные особенности Программы

Программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, что значительно отличает её от уже существующих по данному виду спорта (Учебной программы для учреждений дополнительного образования детей, Программы обучения и подготовки по развитию основных движений, двигательных навыков дошкольников на занятиях по каратэ-до).

Процесс обучения строится на основании общих закономерностей с применением специальных приемов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения, возрасту обучающихся.

Самыми важными разделами являются разделы, связанные с изучением бросков и болевых приемов, а также с развитием физической подготовки.

В разделе «Психологическая подготовка» даны дополнительные сведения, которые помогут педагогам и обучающимся в подготовке и выступлениях на соревнованиях.

Новизна Программы заключается:

– в специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его личности;

- в строгом соответствии системы тренировки обучающихся со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта;
- в постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма обучающихся;
- в стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- в строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- в расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- в ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- в совершенствовании системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей обучающихся.

Адресат Программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 лет.

Объем и срок освоения Программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения Программы – 108 часов.

Продолжительность реализации – 18 недель.

Форма обучения – очная.

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная образовательная программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы, при условии изменения до 50% от общего объема учебных часов, форма реализации программы не изменяется.

На период реализации образовательной программы в условиях наступления обстоятельств непреодолимой силы разрабатывается рабочая программа, которая оформляется Приложением № 1 к образовательной программе.

Реализация образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий (дистанционная форма) осуществляется в соответствии с законодательством в области образования

Российской Федерации на основе Положения о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Контакт».

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации деятельности детей – групповая.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Обучающиеся занимаются 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Академический час длится 25 мин.

Перерыв между занятиями – 10 минут.

Общая недельная нагрузка составляет 6 учебных часов.

При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию.

Продолжительность занятия при дистанционном обучении составляет не более 20 минут.

Цель: развитие физических способностей, укрепление здоровья детей и воспитание здорового образа жизни через занятия кудо.

Задачи

Обучающие:

- научить основам приемов кудо: технике ударов руками и ногами, технике перемещений, технике бросков, технике переводов, болевых и удушающих приемов;
- научить различным комбинациям ударов руками и ногами;
- познакомить с историей боевых искусств, с биографией современных спортсменов из мира единоборств;
- познакомить с правилами соревнований;
- обучить тактике ведения поединка против разных соперников.

Развивающие:

- развить основные физические качества: ловкость, силу, скорость, выносливость, гибкость;
- скорректировать физическое развитие, сформировать правильную осанку.

Воспитательные:

- сформировать устойчивые мотивы и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развивать интерес к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества, развить эмоционально-волевую сферу ребенка;
- воспитывать чувство личной ответственности;
- воспитывать коммуникативные качества;
- способствовать социализации детей.

Условия реализации Программы

Программа реализуется с использованием следующей материально-технической базы:

- спортивный зал размером 70 м²;
- мягкое покрытие (татами) размером 65 м², толщиной 2 см;
- боксерская груша весом 70 кг;
- боксерские лапы в количестве 12 пар;
- макивары (большие лапы) для отработки ударов ногами;
- шлемы КУДО установленного образца (4 шт.).