

**АННОТАЦИИ**  
**к рабочим программам учебных дисциплин.**  
**Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Кудо -1. Первая ступень»

*Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского объединения «Кудо – 1. Первая ступень» (далее – Программа) по содержанию соответствует *физкультурно-спортивной* направленности.

Уровень Программы – *ознакомительный*.

*Актуальность Программы*

Актуальность Программы заключается в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Обучение Кудо - педагогический процесс, направленный на физическое, умственное и нравственное совершенствование обучающихся.

*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 постановкой технических действий – ударов, перемещений.

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 5 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 2/3 раза в неделю по 3/2 академических часа.

Академический час длится 25 мин. Перерыв после каждого часа занятий – 10 минут. Общая недельная нагрузка составляет 6 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 и укрепление здоровья детей через занятия кудо.

*Задачи*

*Обучающие:*

- познакомить с техническими основами приемов кудо: техника ударов руками и ногами, техника перемещений, техника бросков.
- познакомить с историей боевых искусств;
- познакомить с правилами соревнований.

*Развивающие:*

- развить основные физические качества: ловкость, силу, скорость, выносливость, гибкость;
- скорректировать физическое развитие, сформировать правильную осанку;
- расширить функциональные возможности основных систем организма, обогатить двигательный опыт жизненно-важными двигательными навыками и умениями.

*Воспитательные:*

- сформировать устойчивые мотивы и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развить интерес к здоровому образу жизни;
- воспитать морально-волевые качества, развить эмоционально-волевою сферу ребенка;
- воспитать чувство личной ответственности;
- воспитать коммуникативные качества;
- социализировать детей.

*Условия реализации программы*

Программа реализуется с использованием следующей материально-технической базы:

- спортивный зал размером 70 м<sup>2</sup>;
- мягкое покрытие (татами) размером 65 м<sup>2</sup>, 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.).