

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе «КУДО»

Дополнительная общеобразовательная программа по Кудо составлена на основе государственной программы для системы дополнительного образования детей (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) по курсу: «Кудо», автор Краснолобов В.В.

При реализации программы по Кудо необходимо руководствоваться аттестационными требованиями по Кудо Федерации Кудо России.

Программа рассчитана на обучение в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), 2 года обучения для групп начальной подготовки (ГНП) и 3 года в учебно-тренировочных (УТГ).

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы в группах устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий Кудо.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки Кудо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники Кудо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в Кудо, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала Кудо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Цели и задачи программы:

- Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;

- Работа по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

- Выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом.

- Обеспечение приобретения учащимися знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния.

- Формирование гармонично развитого, здорового поколения.

- Отбор перспективных детей для дальнейших занятий Кудо.

Структура и основное содержание курса:

Учебный материал представлен по видам подготовки; технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой) подготовке, теоретической (методической подготовке), соревновательной.

а) технико-тактическая подготовка представляет собой изучение техники и тактики кудо в стойке и лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и

комбинаций приемов.

б) физическая подготовка подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку;

- ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами кудо.

в) психологическая (морально-волевая) подготовка основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека.

г) 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.

Указание основных форм и средств обучения:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (обязательно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах. Пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Занятия в группах начальной подготовки могут проводиться в общеобразовательных школах на протяжении учебного года с использованием имеющихся спортивных сооружений. При наличии контингента учащихся в установленных для групп количествах занятия с ними продолжаются и в летние каникулы.

Учебный материал представлен для различных категорий занимающихся:

1. Для спортивно-оздоровительных групп 1 год обучения (СОГ)
2. Для групп начальной подготовки 2 года обучения (ГНП)
3. Для учебно-тренировочных групп 3 года обучения (УТГ)