

Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования

Центр дополнительного образования детей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Рассмотрена на заседании педагогического совета.от « »\_\_\_\_ 2020 г. Протокол № \_\_\_\_\_ |  | **«Утверждаю»**Директор МОУ ДО ЦДОдЕрошина Г.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

**«КУДО»**

Направленность программы: спортивная

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель программы:

Педагог дополнительного образования

Смирнов Владимир Юрьевич

Брейтово

2020 г.

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по КУДО имеет спортивную направленность.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных тренировочных занятий разной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ), для групп спортивного совершенствования (ГСС).

Программа по КУДО составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Представленная программа подготовки по КУДО содержит в себе нормативную и методическую части для этапа начальной подготовки и этапа учебно-тренировочной подготовки.

*Нормативная часть* - включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизичес­кой, специально-физической, технико-тактической подготовке, програм­му теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инст­рукторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах спортивной деятельности. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

*Методическая часть* - включает учеб­ный материал по основным видам подготовки, его распределение по го­дам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировоч­ных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных за­нятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Учебный материал представлен по следующим видам подготовки:

1. Технико-тактическая - представляет собой изучение техники и тактики КУДО в стойке и лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинаций приемов.
2. Физическая - подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовки:

- 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;

1. Психологическая (морально-волевая) - основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека;
2. Теоретическая (методическая) - 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;
3. Соревновательная.

**Актуальность данной программы** обусловлена приобщением воспитанников к здоровому образу жизни, физическому совершенству, воспитанием волевых качеств, мотивацией на достижение успеха, обучением мастерству ведения поединка по правилам КУДО.

**Цель программы:** гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащегося посредством изучения техники и тактики КУДО.

**Задачи**

**Обучающие:**

- обучение и совершенствование комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по КУДО;

- формирование знаний об истории развития КУДО;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- повышение функциональных возможностей организма;

- повышение сопротивляемости организмы влияниям внешней среды.

 **Воспитательные:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся КУДО к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения:

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям по КУДО;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Формы занятий:**

*- учебно-тренировочные;*

*- соревнования;*

*- спортивно-оздоровительные лагеря;*

*- медицинский контроль;*

*- работа по индивидуальным планам в летний период.*

Расписание занятий *составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.*

Данная программа разработана и рас­считана на 144 учебных часов, 4 часа в неделю 2 раза в неделю. Срок реализации – 3 года с 9-16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и при условии письменного разрешения родителей.

**Условия набора детей:**  принимаются все дети желающие заниматься КУДО, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии заявления, письменного согласия родителей на занятия детей КУДО и медицинской справки. Наполняемость групп до 15 человек.

**Формы аттестации:**

Для выявления результативности работы применяются следующие формы деятельности:

- наблюдение в ходе обучения с фиксацией результата

- проведение контрольных зачетов по физической подготовке

 - устный контроль

 - участие в соревнованиях различных уровней.

**Ожидаемые результаты группы первого года обучения:**

*Обучаемый должен знать:*

- краткий обзор истории КУДО в России и за рубежом;

- значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития;

- общие сведения о строении организма человека;

- спортивные ритуалы и правила проведения соревнований;

- правила использования оборудования и инвентаря;

- технику безопасности и самостраховки;

- основы знаний по ОФП и СФП в КУДО;

- правила ведения для общеразвивающих игр;

- требования личной гигиены спортсмена, ношение спортивной одежды и обуви;

- основы тактико-технических действий в единоборстве;

-значение здорового образа жизни.

*Обучаемые должны уметь:*

- выполнять упражнения со спортивным инвентарём;

- выполнять специальные физические упражнения;

- выполнять стойки. Удары руками и ногами стоя на месте и в движении. А также выполнять защиту от них, в рамках учебно-тематического плана 1 года обучения.

**Ожидаемы результаты второго года обучения.**

*Обучаемые должны знать:*

- о развитии КУДО в родной области;

- о сердечнососудистой системе человека;

 - особенности поведения соревнований;

- технику безопасности, технику самостраховки;

- основы знаний по ОФП и СФП в единоборстве;

- теорию тактико – технических действий в рамках учебно-тематического плана второго года обучения

- основы анализа и определения оценки выполняемого приёма;

- требования личной гигиены спортсмена, ношения спортивной обежды и обуви;

- основы методов закаливания организма;

- значение здорового образа жизни.

*Обучаемые должны уметь:*

- выполнять упражнения со спортивным инвентарём;

- выполнять специальные физические упражнения;

- выполнять приёмы из равновесия. А также приёмы нападения и защиты в паре;

- применять тактико-технические действия в учебно-тренировочных спаррингах в рамках учебно-тематического плана;

- применять умение и навыки анализа в определении оценки выполняемого приёма.

**Ожидаемы результаты группы 3-го года обучения.**

*Обучаемые должны знать:*

- перспективы развития КУДО в «спортивном Объединении»

- основные положения системы физического воспитания;

- значение зарядки для здоровья кудоиста;

- внешние и внутренние факторы. Влияющие на результат соревнования;

- технику безопасности. Технику самостраховки;

- основы знаний по ОФП и СФП в единоборстве;

- теорию тактико-технических действий в рамках учебно-тематического плана третьего года обучения;

- основы анализа и определения оценки выполняемого приёма;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий.

*Обучаемые должны уметь:*

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью по эффективности;

- выполнять специальные физические упражнения;

- применять тактико – технические действия в учебно- тренировочных спаррингах в рамках учебно-тематического плана;

- применять умение и навыки анализа в определении оценки выполняемого приёма.