



Наименование учреждения:

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г. Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования

Контактная информация: раб: 88183971163, лич: 89532666695

Автор-разработчик: **Громыкина Анастасия Валентиновна**

НАЗВАНИЕ ПРАКТИКИ

Развитие физических и личностных качеств посредством изучения техники и тактики восточного единоборства КУДО

ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ

Решение образовательных задач направлено на обучение, совершенствование навыков владения восточным боевым единоборством КУДО, развитие основных двигательных качеств, формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом в рамках реализации общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «КУДО - реальной только жизнь».

Этапы содержательного компонента программы:

- ▶ **Начальная подготовка** - общая физическая подготовка, изучение базовой техники Кудо.
- ▶ **Учебно-тренировочный** - совершенствование техники, тактики, соревнования.
- ▶ **Этап спортивного совершенствования** - развитие специальных физических качеств, достижение спортивных результатов.

Принципы обеспечения эффективности процесса обучения:

- ▶ Мотивированность
- ▶ Постепенность
- ▶ Единство общей физической подготовки и специальной физической подготовки
- ▶ Непрерывность и систематичность
- ▶ Индивидуализация

Типы упражнений	Тренируемые качества
Силовые	Развитие силы мышц, укрепление силы
Скоростные	Скорость выполнения технических действий, быстрота
Прыжковые	Сила и выносливость ног
Растяжка	Увеличение эластичности мышц, гибкость
Технические	Ловкость и тактическое мышление

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРАКТИКИ

Боевое единоборство КУДО - это синтез стремления к спортивным достижениям и воспитание моральных качеств.

Основные факторы создания ситуации успеха для обучающихся:

- ▶ Учет индивидуально-психологических, физических качеств
- ▶ Внутригрупповая дифференциация

Результаты освоения обучающимися за 2019-2022гг.

ценностей физического развития и личностное становление:

Призовые места на федеральном уровне - 1

Призовые места на межрегиональном уровне - 6

Призовые места на региональном уровне - 48

Призовые места на муниципальном уровне - 16

Члены сборной Архангельской области - 4

