

Полное наименование  
программы  
“Сталкер”

Публичное наименование  
Спортивный клуб КУДО “Сталкер”

Краткое описание  
Развитие физических качеств; изучение базовой техники КУДО; формирование потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни.

#### Описание программы

Актуальность программы заключается в том, что она готовит занимающихся к предстоящей воинской службе. Программа формирует у подростков целостное представление о физической культуре в целом и данного вида спорта в частности. Занимаясь по программе «Спортивная дисциплина КУДО» воспитанники овладевают определёнными физическими навыками, что способствует повышению работоспособности и улучшения состояния здоровья, формирует личность способную к самостоятельной трудовой и творческой деятельности.

Инновационным является соединение физического, морально – нравственного и патриотического воспитания на примере выдающихся спортсменов прошлого и современности.

Программа связана с другими дисциплинами учебного плана, в первую очередь с историей России, анатомией, физиологией и психологией человека, с кратким курсом спортивной медицины гигиены и массажа, мировой историей возникновения и развития единоборств.

Программа разработана на основе многолетнего опыта подготовки спортсменов по данной дисциплине, чемпионов муниципального, регионального и всероссийского уровней и впитала в себя самые эффективные приёмы бокса, карате и дзюдо. Данный вид единоборства является эффективным способом защиты и нападения, как в спортивной, так и в реальной схватке.

#### Содержание программы

В соответствии с программой, подготовленностью и учётом особенностей обучаемых курс обучения разбивается на ряд последовательных занятий. Каждое учебное занятие состоит из трёх частей.

Первая часть (подготовительная) проводится с целью подготовки организма к предстоящей нагрузке. В этой части занятия обучающимся даётся разминка суставов и различных частей тела, затем выполняются упражнения общей физической подготовки на силу, гибкость и быстроту. Упражнения выполняются в определенном темпе, необходимом для решения поставленных задач по созданию соответствующей нагрузке на весь организм.

Вторая часть (основная). В ней изучаются, а затем регулярно повторяются способы страховки и само страховки при падении, изучаются и отрабатываются приемы самозащиты от вооруженного и невооруженного противника, технические приемы атакующего и защитного характера, контратакующие действия, способы удержания соперника и выполнения болевых и удушающих приемов. В этой части занятия обучаемым даются специальные упражнения (специальная физическая подготовка) и приемы предусмотренные программой.

Третья часть (заключительная). В начале этой части занятий обучаемые отрабатывают приобретённые навыки в обусловленном спарринге по заданию тренера или в свободной схватке, согласно правилам соревнований. Затем организм обучаемых приводится в относительно спокойное состояние путем применения специальных физических и аутогенных упражнений.

#### Цель программы

Формирование потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни; укрепление физического и нравственного здоровья учащихся; воспитание специальных психических качеств – моральная устойчивость и нравственность; формирование практических навыков для участия в соревнованиях.

#### Ожидаемые результаты

- Изучив учебный материал в спортивном разделе программы, обучающийся овладеет навыками необходимыми для выступления на соревнованиях по «Спортивной дисциплине КУДО».
- Изучив прикладной раздел программы, обучающийся сможет оказать сопротивление злоумышленнику и выйти победителем в схватке.

20 человек в группе от 7 до 17 лет  
в год 153 часов