

РОЛЬ КУДО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ



Составитель – **О.О. Плотников**
педагог дополнительного образования
г. Томари
2017 г.

В настоящее время Кудо — это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала каратэ, дзюдо, английского и тайского бокса, а также элементы бразильского джиу-джитсу.

ЧТО ТАКОЕ КУДО?!

КУДО - ЭТО Я!

КУДО - ЭТО ТЫ!

КУДО - ЭТО МЫ!



Занятия восточными единоборствами решают проблемы асоциального поведения детей и подростков, ограждая их от негативных влияний улицы.



Любая вредная привычка негативно сказывается на здоровье человека



В кудо дети получают всестороннюю общефизическую подготовку. У них улучшается координация движений, быстрота, ловкость, работа вестибулярного аппарата. Много внимания на занятиях уделяется развитию гибкости, растяжке, физической силы, выносливости. Нагрузка на тренировках дозируется с учётом возрастных и индивидуальных физиологических особенностей занимающихся.



Основным методом подготовки детей и подростков является игровой метод. Ведь игра является ведущей деятельностью, а значит, и лучшим средством развития всех необходимых качеств.



Помимо необходимой физической подготовки, спортсмены получают базовую техническую подготовку, так же получают свой первый боевой опыт, участвуя в соревнованиях различного уровня.

КУД

О



БОКС

С



ММА



ТЕАКВОН

ДО



АР

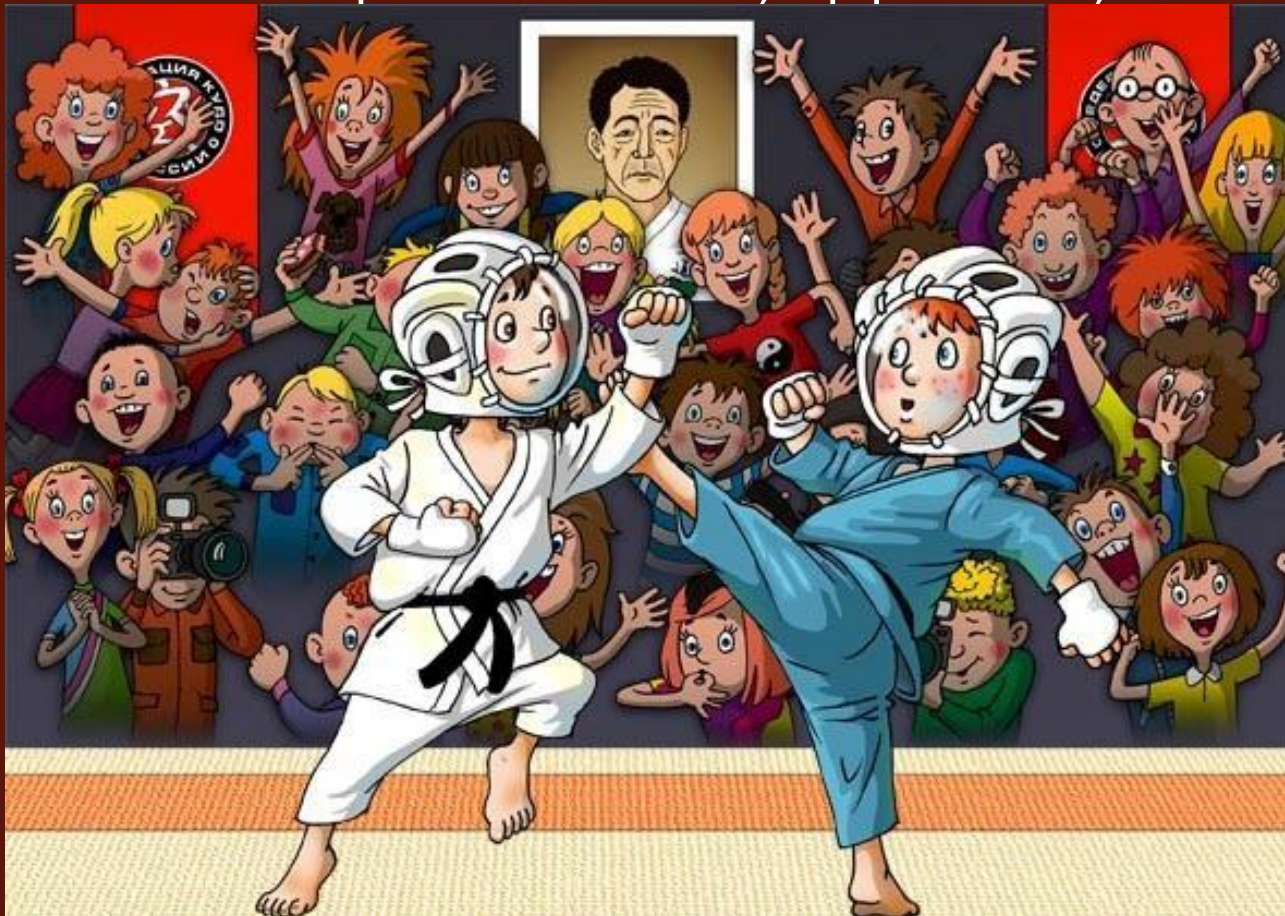
Б



КИКБОКСИ

НГ

С момента реализации программы спортивной подготовки КУДО зарекомендовало себя весьма эффективным и зрелищным видом единоборств. Этот вид полностью соответствует современным критериям занятий спортом- безопасно, эффективно,



Безопасно

БАНДА
Ж



КЕНСАПО
ТЫ



МАСКА



БИНТ



КИРАС
А



КАП
А

ЗАЩИТА
ГОЛЕНИ



Эффективно



Доступно



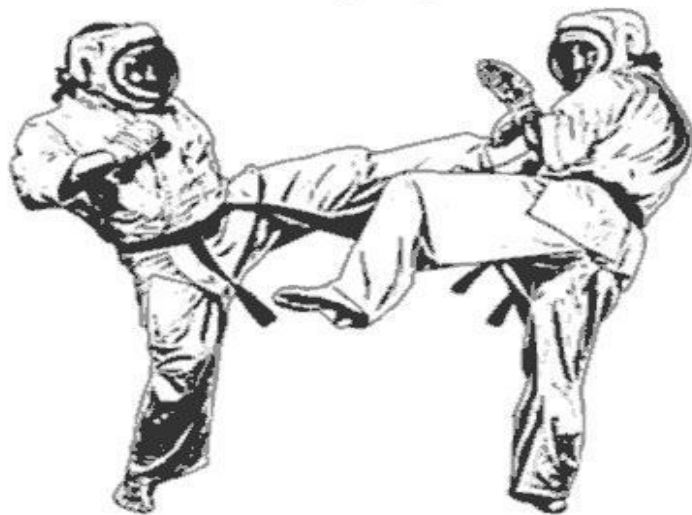
Не маловажным условием в качественной реализации программы кудо и эффективного проведения тренировок процесса



Спасибо за внимание!!!

БОЕВОЕ КАРАТЕ

КУДО



Реальнее только жизнь