


муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»  
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей  
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО  
Методический совет  
от «01» октября 2025 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Директор М.В. Мирошникова  
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.  
Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«КУДО – начальная подготовка»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 4 года  
Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Автор-составитель:  
Хрулёв Сергей Ярославович,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

## Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	
2.1.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 1-ого года обучения	7
2.2.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 2-ого года обучения	8
2.3.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 3-его года обучения	9
2.4.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 4-ого года обучения	10
3.	Содержание программы	
3.1.	Содержание программы 1-ого года обучения	12
3.2.	Содержание программы 2-ого года обучения	13
3.3.	Содержание программы 2-его года обучения	14
3.4.	Содержание программы 4-ого года обучения	15
4.	Обеспечение программы	17
5.	Контрольно-измерительные материалы	18
6.	Список информационных источников	22

## I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского объединения «Кудо - начальная подготовка» (далее – программа) посвящена изучению техники и тактики одного из популярных видов боевого искусства. *Актуальность* данной программы состоит в том, что она содействует формированию жизненных установок обучающихся на ведение здорового образа жизни, создает условия для формирования культуры здоровья. Таким образом, эта программа имеет несомненную *практическую значимость* и *педагогическую целесообразность*.

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*, предназначена детям младшего школьного возраста.

К *отличительным особенностям* программы относится:

- привлечение как можно большего числа детей к систематическим занятиям спортом;
- развитие необходимых двигательных качеств;
- изучение и совершенствование специальных боевых приемов.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «КУДО – начальная подготовка» разработана с учётом следующих нормативно-правовых документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п.;
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, утверждённые приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-пп;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. 2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. [постановлением](#) Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, ред. от 31.07.2020.

**Цель программы:** физическое и морально-волевое развитие обучающихся в процессе занятий кудо.

### Задачи:

*Обучающие:*

- дать представление об эффективных способах самозащиты;
- учить эффективным способам самозащиты;
- знакомить с основными боевыми приёмами кудо;

*Развивающие:*

- Развивать физические качества обучающихся (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость);
- Развивать морально-волевые качества обучающихся (сила воли, целеустремлённость, настойчивость);

#### *Воспитательные:*

- формировать жизненные установки обучающихся на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- воспитывать стремление обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### ***Этапы реализации программы***

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Все четыре года обучения предназначены для групп начальной подготовки к освоению кудо – одного из популярных видов боевого искусства. *Основные задачи начальной подготовки* – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки кудо, направленную на гармоническое 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.

Содержание программы представлено по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой) подготовке, теоретической (методической подготовке), соревновательной.

Технико-тактическая подготовка представляет собой изучение техники и тактики кудо в стойке и лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинаций приемов.

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.

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

Теоретическая (методическая) подготовка дает обучающимся 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.

На 1 году обучения происходит ознакомление детей с новыми для них понятиями, с многообразием движений и физических упражнений.

На 2 году обучения дети приобщаются к двигательной культуре, способствующей развитию двигательной активности.

На 3 году основное внимание уделяется изучению базовой техники кудо, волевых и морально-этических качеств личности, формированию потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

4 год обучения – этап формирования спортивного мастерства в кудо, происходит дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности обучающихся.

### ***Условия реализации программы***

Данная программа предназначена детям 7 – 11 лет.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов.

Наполняемость одной группы на всех годах обучения для детей 7-11 лет – 8 – 15 человек.

Условием приема на обучение по данной программе является отсутствие медицинских противопоказаний(наличие медицинской справки обязательно).

### ***Режим организации занятий***

Занятия на каждом году обучения проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа каждое. Для детей 7 – 11 лет 1 академический час – 45 мин. Общее количество учебных часов на каждом году обучения – 216 часов.

### ***Формы организации и проведения занятий***

В объединении проводятся групповые занятия, в ходе которых могут осуществляться индивидуальные консультации. Основные формы проведения занятий:

*Теоретические:*

- беседы;
- объяснения.

*Практические*

- тренировки;
- упражнения;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов;
- открытые занятия.

### ***Ожидаемые результаты 1 года обучения***

*Результаты обучения:*

- Приобретение базовых знаний кудо;
- Ознакомление с основными боевыми приёмами кудо;

*Результаты развития:*

- Развитие силы, гибкости, быстроты;
- Развитие целеустремлённости, дисциплины;

*Результаты воспитания:*

- Укрепление здоровья обучающихся;
- Потребность в систематических занятиях кудо.

### ***Ожидаемые результаты 2 года обучения***

*Результаты обучения:*

- Совершенствование техники кудо;
- Умение применять основные техники кудо;

*Результаты развития:*

- Развитие выносливости, ловкости;
- Развитие силы воли, настойчивости;

*Результаты воспитания:*

- Укрепление здоровья обучающихся;
- Систематическое посещение занятий объединения кудо;

### ***Ожидаемые результаты 3 года обучения***

*Результаты обучения:*

- Получение опыта участия в турнирах по кудо;

- Умение анализировать свои выступления;

*Результаты развития:*

- Совершенствование физической формы;
- Укрепление морально-волевых качеств;

*Результаты воспитания:*

- Ведение здорового образа жизни;
- Систематические занятия физкультурой и спортом;

***Ожидаемые результаты 4 года обучения***

*Результаты обучения:*

- Совершенствование техники кудо;
- Эффективное применение способов самозащиты;

*Результаты развития:*

- Проявление целеустремлённости, настойчивости;
- Стрессоустойчивость;

*Результаты воспитания:*

- Ведение здорового образа жизни;
- Систематические занятия физкультурой и спортом

***Способы отслеживания результатов***

- Наблюдение (в различных жизненных ситуациях: на учебных занятиях, в соревнованиях, в поездках);
- Проведение беседы;
- Оказание индивидуальных консультаций;
- Аттестация на ученическую степень (кю);
- Проведение открытых занятий;
- Анализ участия в соревнованиях;
- Анализ стабильности посещения занятий.

***Формы аттестации (подведения итогов)***

- Контрольные нормативы;
- Соревнования;
- Открытые занятия;
- Беседы;
- Индивидуальные консультации;
- Личный пример педагога.

## II. Учебно-тематические планы

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теори я	Прак тика
<b>1</b>	<b><i>Вводное занятие. Инструктаж безопасности</i></b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b><i>Технико-тактическая подготовка (ударная техника)</i></b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>
	2.1. Удары руками	34	3	31
	2.2. Удары ногами	34	3	31
<b>3.</b>	<b><i>Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)</i></b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
	3.1. Бросковая техника	8	1	7
	3.2. Борьба в партере	8	1	7
<b>4.</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>	<b>66</b>	<b>3</b>	<b>63</b>
	4.1. Упражнения на плечевой пояс	22	1	21
	4.2. Упражнения на ноги	22	1	21
	4.3. Упражнения на брюшной пресс	22	1	21
<b>5.</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>25</b>
	5.1. Силовая подготовка	10	1	9
	5.2. Скоростная подготовка	10	1	9
	5.3. Координационная подготовка	8	1	7
<b>6.</b>	<b><i>Психологическая подготовка</i></b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>7.</b>	<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
	7.1. История кудо	2	2	-
	7.2. Основы техники кудо	4	4	-
	7.3. Правила соревнований кудо	4	4	-
<b>8.</b>	<b><i>Зачетные требования (тест – нормативы)</i></b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>9.</b>	<b><i>Соревнования</i></b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>10.</b>	<b><i>Итоговое занятие</i></b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Всего:</b>		<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>

### Календарный учебный график 1-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжи- тельность учебных занятий	Количество часов в год
-----------------	--------------------------------------	--	---	--	---------------------------

<b>1</b>	<b>1 сентября</b>	<b>31 мая</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>216</b>
----------	-------------------	---------------	----------	----------	------------

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b><i>Вводное занятие. Инструктаж безопасности</i></b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b><i>Технико-тактическая подготовка (ударная техника)</i></b>	<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>
	2.1. Удары руками	34	2	32
	2.2. Удары ногами	34	2	32
<b>3.</b>	<b><i>Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)</i></b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
	1.1.Бросковая техника	8	1	7
	1.2.Борьба в партере	8	1	7
<b>4.</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>	<b>66</b>	<b>3</b>	<b>63</b>
	4.1. Упражнения на плечевой пояс	22	1	21
	4.2. Упражнения на ноги	22	1	21
	4.3. Упражнения на брюшной пресс	22	1	21
<b>5.</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>25</b>
	5.1. Силовая подготовка	10	1	9
	5.2. Скоростная подготовка	10	1	9
	5.3. Координационная подготовка	8	1	7
<b>6.</b>	<b><i>Психологическая подготовка</i></b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>7.</b>	<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
	7.1. История кудо	2	2	-
	7.2. Основы техники кудо	4	4	-
	7.3. Правила соревнований кудо	4	4	-
<b>8.</b>	<b><i>Зачетные требования (тест – нормативы)</i></b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>9.</b>	<b><i>Соревнования</i></b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>10.</b>	<b><i>Итоговоезанятие</i></b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Всего:</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>

**Календарный учебный график 2-го года обучения**

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжи- тельность учебных занятий	Количество часов в год
-----------------	--------------------------------------	--	---	--	---------------------------



<b>2</b>	<b>1 сентября</b>	<b>31 мая</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>216</b>
----------	-------------------	---------------	----------	----------	------------

**Учебно-тематический план 3 года обучения**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж безопасности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка (ударная техника)</b>	<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>
	2.1. Удары руками	34	-	34
	2.2. Удары ногами	34	-	34
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
	1.1. Бросковая техника	8	-	8
	1.2. Борьба в партере	8	-	8
<b>4.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>66</b>	<b>3</b>	<b>63</b>
	4.1. Упражнения на плечевой пояс	22	1	21
	4.2. Упражнения на ноги	22	1	21
	4.3. Упражнения на брюшной пресс	22	1	21
<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>25</b>
	5.1. Силовая подготовка	10	1	9
	5.2. Скоростная подготовка	10	1	9
	5.3. Координационная подготовка	8	1	7
<b>6.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>7.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
	7.1. История кудо	2	2	-
	7.2. Основы техники кудо	4	4	-
	7.3. Правила соревнований кудо	4	4	-
<b>8.</b>	<b>Зачетные требования (тест – нормативы)</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>9.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>10.</b>	<b>Заключительное занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Всего:</b>		<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>

**Календарный учебный график 3-го года обучения**

Год обучения	Дата начала освоения	Дата окончания	Число учебных	Продолжи- тельность	Количество часов в год
-----------------	-------------------------	-------------------	------------------	------------------------	---------------------------

	<b>программы</b>	<b>освоения программы</b>	<b>занятий в неделю</b>	<b>учебных занятий</b>	
<b>3</b>	<b>1 сентября</b>	<b>31 мая</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>216</b>

*Учебно-тематический план 4 года обучения*

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Прак т.
<b>1</b>	<b><i>Вводное занятие. Инструктаж безопасности</i></b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b><i>Технико-тактическая подготовка (ударная техника)</i></b>	<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>
	2.1. Удары руками	34	-	34
	2.2. Удары ногами	34	-	34
<b>3.</b>	<b><i>Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)</i></b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
	3.1. Бросковая техника	8		8
	3.2. Борьба в партере	8		8
<b>4.</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>	<b>66</b>	<b>3</b>	<b>63</b>
	4.1. Упражнения на плечевой пояс	22	1	21
	4.2. Упражнения на ноги		1	21
	4.3. Упражнения на брюшной пресс	22	1	21
<b>5.</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>25</b>
	5.1. Силовая подготовка	10	1	9
	5.2. Скоростная подготовка	10	1	9
	5.3. Координационная подготовка	8	1	7
<b>6.</b>	<b><i>Психологическая подготовка</i></b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>7.</b>	<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
	7.1. История кудо	2	2	-
	7.2. Основы техники кудо	4	4	-
	7.3. Правила соревнований кудо	4	4	-
<b>8.</b>	<b><i>Зачетные требования (тест – нормативы)</i></b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>9.</b>	<b><i>Соревнования</i></b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>10.</b>	<b><i>Заключительное занятие</i></b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Всего:</b>		<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>

**Календарный учебный график 4-го года обучения**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала освоения программы</b>	<b>Дата окончания освоения</b>	<b>Число учебных занятий в</b>	<b>Продолжи- тельность учебных</b>	<b>Количество часов в год</b>
-------------------------	---	--	--	--	-----------------------------------

		<b>программы</b>	<b>неделю</b>	<b>занятий</b>	
<b>4</b>	<b>1 сентября</b>	<b>31 мая</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>216</b>

### **III. Содержание программы**

#### **Содержание программы 1-го года обучения**

##### **1. Вводное занятие. Инструктаж безопасности**

Теория: Основные правила объединения кудо. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Практика: Инструктаж безопасности. Эвакуация при пожаре.

##### **2. Техничко-тактическая подготовка (ударная техника)**

###### **2.1. Удары руками.**

Теория: Правила применения ударов руками.

Практика: Удары руками в одной передней стойке. Удары руками в движении.

Теория: Правила применения ударов ногами.

Практика: Удары ногами. Удары ногами в движении. Двух ударные комбинации ногами.

##### **3. Техничко-тактическая подготовка (борцовская техника)**

###### **3.1. Бросковая техника.**

Теория: Последовательность исполнения бросковой техники.

Практика: Упражнения на бросковую технику.

###### **3.2. Борьба в партере.**

Теория: Правила борьбы в партере.

Практика: Упражнения в удержании верхом для перехода к техническим действиям в партере.

##### **4. Общая физическая подготовка**

Теория: Значение физической подготовки для спортсмена. Правила выполнения физических упражнений.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения на плечевой пояс, ноги, брюшной пресс. Бег, прыжки. Подвижные игры, эстафеты.

##### **5. Специальная физическая подготовка**

Теория: Отличие специальной физической подготовки от общефизической подготовки.

Практика: Специальные упражнения, подготовительные упражнения, подводящие упражнения, имитационные упражнения.

##### **6. Психологическая подготовка**

Теория: Режим дня. Беседы о нравственной подготовке, поведение в школе, дома, на соревнованиях, других общественных местах. Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Практика: Упражнения на развитие силы воли (волевая подготовка). Упражнения для воспитания смелости.

##### **7. Теоретическая подготовка**

Теория: Основы техники кудо: Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Правила соревнований. Основные оценки технико-тактических действий в кудо. Анализ соревнований.

##### **8. Зачетные требования (тест – нормативы)**

Практика: Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, челнок, пресс, удары по груше.

## **9. Соревнования**

Практика: товарищеские встречи, контрольные бои, соревнования разного уровня.

## **10. Итоговое занятие**

Практика: Открытое занятие для родителей.

### **Содержание программы 2-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж безопасности**

Теория: Основные правила объединения. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Практика: Инструктаж безопасности. Эвакуация при пожаре.

#### **2. Техничко-тактическая подготовка (ударная техника)**

##### **2.1. Удары руками.**

Теория: Закрепление правил применения ударов руками.

Практика: Удары руками в одной передней стойке. Удары руками в движении. Защита от ударов.

##### **2.3. Удары ногами.**

Теория: Закрепление правил применения ударов ногами.

Практика: Удары ногами. Удары ногами в движении. Двух ударные комбинации ногами. Защита от ударов.

#### **3. Техничко-тактическая подготовка (борцовская техника)**

##### **3.1. Бросковая техника.**

Теория: Закрепление правил бросковой техники.

Практика: Упражнения на бросковую технику.

##### **3.2. Борьба в партере.**

Теория: Закрепление правил борьбы в партере.

Практика: Упражнения в удержании верхом для перехода к техническим действиям в партере.

#### **4. Общая физическая подготовка**

Теория: Требования к физической подготовке спортсмена.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения на плечевой пояс, ноги, брюшной пресс. Бег, прыжки. Подвижные игры, эстафеты.

#### **5. Специальная физическая подготовка**

Теория: Особенности специальной физической подготовки.

Практика: Специальные упражнения, подготовительные упражнения, подводящие упражнения, имитационные упражнения.

#### **6. Психологическая подготовка**

Теория: Режим дня. Беседы о нравственной подготовке, поведение в школе, дома, на соревнованиях, других общественных местах. Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Практика: Упражнения на развитие силы воли (волевая подготовка). Упражнения для воспитания смелости. Упражнения на развитие настойчивости, решительности, инициативности.

## **7. Теоретическая подготовка**

Теория: История развития кудо. Классификация техники кудо. Методика тренировки. Правила соревнований. Основные оценки технико-тактических действий в кудо. Анализ соревнований.

## **8. Зачетные требования (тест – нормативы)**

Практика: Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, челнок, пресс, удары по груше.

## **9. Соревнования**

Практика: товарищеские встречи, контрольные бои, соревнования разного уровня.

## **10. Итоговое занятие**

Практика: Открытое занятие для родителей.

# **Содержание программы 3-го года обучения**

## **1. Вводное занятие. Инструктаж безопасности**

Теория: Основные правила объединения. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Практика: Инструктаж безопасности. Эвакуация при пожаре.

## **2. Техничко-тактическая подготовка (ударная техника)**

2.1. Удары руками.

Практика: Удары руками в одной передней стойке. Удары руками в движении. Защита от ударов.

2.4. Удары ногами.

Практика: Удары ногами. Удары ногами в движении. Двух ударные комбинации ногами. Защита от ударов.

## **3. Техничко-тактическая подготовка (борцовская техника)**

3.1. Бросковая техника.

Практика: Упражнения на бросковую технику.

3.2. Борьба в партере.

Практика: Упражнения в удержании верхом для перехода к техническим действиям в партере.

## **4. Общая физическая подготовка**

Теория: Особенности физической подготовке спортсменов кудо.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения на плечевой пояс, ноги, брюшной пресс. Бег, прыжки. Подвижные игры, эстафеты.

## **5. Специальная физическая подготовка**

Теория: Особенности специальной физической подготовки.

Практика: Специальные упражнения на развитие физической силы, скорости, координации движений.

## **6. Психологическая подготовка**

Теория: Основные волевые качества спортсмена.

Практика: Тренинг для подготовки к соревнованиям.

## **7. Теоретическая подготовка**

Теория: Великие спортсмены кудо и их достижения. Методика тренировки. Закрепление правил соревнований. Основные оценки технико-тактических действий в кудо. Анализ соревнований.

#### **8. Зачетные требования (тест – нормативы)**

Практика: Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, челнок, пресс, удары по груше.

#### **9. Соревнования**

Практика: товарищеские встречи, контрольные бои, соревнования разного уровня.

#### **10. Итоговое занятие**

Практика: Открытое занятие для родителей.

### **Содержание программы 4-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

Теория: Повторение правил поведения в объединении. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Практика: Инструктаж безопасности. Эвакуация при пожаре.

#### **2. Техничко-тактическая подготовка (ударная техника)**

2.1. Удары руками.

Практика: Отработка ударов руками в одной передней стойке. Отработка ударов руками в движении. Защита от ударов.

2.5. Удары ногами.

Практика: Отработка ударов ногами. Отработка ударов ногами в движении. Двух ударные комбинации ногами. Защита от ударов.

#### **3. Техничко-тактическая подготовка (борцовская техника)**

3.1. Бросковая техника.

Практика: Упражнения на бросковую технику.

3.2. Борьба в партере.

Практика: Упражнения в удержании верхом для перехода к техническим действиям в партере.

#### **4. Общая физическая подготовка**

Теория: Требования к физической подготовке спортсменов кудо.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения на плечевой пояс, ноги, брюшной пресс. Бег, прыжки. Подвижные игры, эстафеты.

#### **5. Специальная физическая подготовка**

Теория: требования к специальной физической подготовке спортсменов кудо.

Практика: Специальные упражнения на развитие физической силы, скорости, координации движений.

#### **6. Психологическая подготовка**

Теория: Методика специальной психологической подготовки спортсмена.

Практика: Тренинг для снятия эмоционального возбуждения..

#### **7. Теоретическая подготовка**

Теория: Великие спортсмены кудо и их достижения. Методика тренировки. Закрепление правил

соревнований. Основные оценки технико-тактических действий в кудо. Анализ соревнований.

**8. Зачетные требования (тест – нормативы)**

Практика: Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, челнок, пресс, удары по груше.

**9. Соревнования**

Практика: товарищеские встречи, контрольные бои, соревнования разного уровня.

**10. Итоговое занятие**

Практика: Открытое занятие для родителей.



#### IV. Обеспечение программы

##### *Методическое обеспечение*

Основной формой реализации программы является групповое учебное занятие, которое проходит в разных формах.

##### **Формы проведения занятий:**

1. Теоретические занятия (беседы, объяснения)
2. Практические занятия (тренировки, соревнования, упражнения, сдача контрольных нормативов, учебно-тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика обучающихся).

##### **Методы и приемы обучения:**

1. Словесно-наглядный
2. Личный пример педагога
3. Соревновательный

##### *Наглядно-дидактическое обеспечение*

- Тематические плакаты
- Наглядные пособия

##### *Материально-техническое обеспечение*

№	Название	Количество
1	Спортивный зал	1 шт.
2	Татами	1 шт.
3	Скакалка	15 шт.
4	Эспандер	10 шт.
5	Насос	1 шт.
6	Мяч гандбольный	1шт.
7	Мяч теннисный	20 шт.
8	Секундомер	1шт.
9	Свисток	1шт.
10	Утяжелители	6 пар
11	Гантели	6 пар
12	Боксерский мешок	1 шт.
13	Лапы боксерские малые	10 пар
14	Лапы (пады)	4 пары
15	Макивары	5 шт.
16	Боксерские перчатки	15 пар
17	Медицинбол	2 шт.
18	Гири	4 шт
19	Турник	1 шт.
20	Шлемы кудо	8 шт.
21	Керасы кудо	4 шт.

## **V. Контрольно-измерительные материалы**

### ***Способы отслеживания результатов***

*Текущий* контроль осуществляется на протяжении всего занятия. В ходе наблюдения за деятельностью ребенка, выполнением заданий, двигательной активностью.

*Промежуточная диагностика* проводится в конце изученного блока. Обучающиеся вспоминают и выполняют задания данного блока, уточняется, что осталось неясным, отмечаются успехи детей.

*Итоговая диагностика* проводится в конце учебного года, позволяет выявить уровень освоения обучающимися данной программы. В качестве итоговой аттестации могут выступать зачет по сдаче нормативов и знанию техник, а так же аттестацию на категорию КЮ.

#### **Формы подведения итогов:**

1. Аттестация
2. Участие в соревнованиях и матчевых встречах
3. Контрольные нормативы

#### **Методы контроля и диагностики**

Формы	С какой целью, где и когда применяется
1. Контрольные нормативы: а) по общей физической подготовке; б) по специальной физической и технической подготовке	Применяются 2 раза в год: в начале и конце года. Целью является определение уровня подготовленности обучающегося, динамика его развития
2. Врачебный контроль	Применяется 2 раза в год. Применяется с целью получения качественной оценки состояния здоровья обучающегося, способность организма к данным нагрузкам, общий допуск к занятиям и соревнованиям.

#### **Соответствие классификационных разрядных требований**

Квалификация ЕВСК	«Кю», пояс
Кандидат в мастера спорта России	1-2 «кю» - коричневый пояс
<u>I разряд</u>	3-4 «кю» - зелёный пояс
<u>II разряд</u>	5-6 «кю»-жёлтый пояс
<u>III разряд</u>	7 «кю» - синий пояс
<u>I юношеский разряд</u>	8 «кю» - синий пояс
<u>II юношеский разряд</u>	9-10 «кю» - белый пояс

#### **Технические нормативы.**

Для получения удовлетворительной оценки (1 балл) при сдаче технических нормативов необходимо сдать успешно 4 норматива из 5-ти для взрослых и 3 норматива из 4-х для юношей и юниоров.

Возраст	10 кю о-п-бп	9-8 кю о-п-бп	7 кю о-п-бп	6-5 кю о-п-бп	4-3 кю о-п-бп	2-1 кю о-п-бп	1-2 дан о-п-бп
до 10 лет	30-30-30	30-30-30	30-30-30	30-30-30	40-40-40	50-50-50	-
до 15 лет	40-40-40	40-40-40	40-40-40	40-40-40	50-50-50	60-60-60	-

до 18 лет	50-50-50	50-50-50	50-50-50	50-50-50	60-60-60	70-70-70	100
взрослые	60-60-60	60-60-60	60-60-60	60-60-60	70-70-70	80-80-80	100

### **Нормативы отжимания, приседания и упражнения для мышц брюшного пресса.**

Отжимание выполняется в упоре лежа на кулаках, положение - нога на ногу, кулаки на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

Приседание выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, а руки скрестно удерживают отвороты кимоно. Спина при выполнении упражнения прямая. Приседания выполняются со сгибанием ног на угол не более 90°. Возвращение в исходное положение выполняется прыжком вверх с отрывом ступней от пола.

Упражнение для мышц брюшного пресса (склепка) выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой. Ноги и корпус одновременно поднимаются вверх до касания руками пальцев ног.

### **Растяжка**

Растяжка оценивается удовлетворительно, если при выполнении шпагата нижняя точка туловища находится от пола не выше 20 см.

### **Технические нормативы**

1. Удары руками (Тэ-вадза-Панч)
2. Удары ногами (Аси-вадза)
3. Удары руками в движении (Идо Тэ-вадза)
4. Удары ногами в движении (Идо Аси-вадза)
5. Зачет по бросковой технике.
6. Зачет по элементам борьбы в партере (болевые и удушающие приемы).
7. ОФП (отжимания, выпрыгивание, упражнение на мышцы брюшного пресса).
8. Поединки (спарринги)
9. Зачет по знаниям правил соревнований.

#### **Техника ударов руками (Тэ-вадза-Панч)**

1. Левый прямой – 10 раз (Джеб-дзедан)
2. Левый прямой в корпус – 10 раз (Джеб-тюдан)
3. Правый прямой – 10 раз (Суторето-дзедан)
4. Правый прямой в корпус – 10 раз (Суторэто-тюдан)
5. Левый боковой – 10 раз (Фуку-дзедан)
6. Левый боковой в корпус – 10 раз (Фуку-тюдан)
7. Правый боковой – 10 раз (Фуку-дзедан)
8. Правый боковой в корпус – 10 раз (Фуку-тюдан)
9. Левый снизу – 10 раз (Аппа-дзедан)
10. Левый снизу в корпус – 10 раз (Аппа-тюдан)
11. Правый снизу – 10 раз (Аппа-дзедан)
12. Правый снизу в корпус – 10 раз (Аппа-тюдан)
13. Удары локтями – 10 раз (Хидзи)

#### **Техника ударов ногами (Аси-вадза)**

1. Прямой удар сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы) (**Маэ-гэри**)  
10 – удар правой ногой с поясом, 10 – левой, 20 – поочередно (с отмашкой).
2. Удары коленями 10 ударов с захватом за пояс (**Хидза-гэри**),  
10 – в захвате, 10 – со сменой ног.

3. Боковой удар ногой ребром или пяткой стопы (**Ёко-гэри**),  
10 – махи с поясом, 20 – удары с отмахкой рук.
4. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) (**Маваси-гэри**)  
10 захватом за пояс, 20 – ударов с отмахкой рук.
5. Прямой удар назад ногой пяткой стопы 30 захватом за пояс, (**Усиро-гэри**)  
10 – ломающий в бок, 20 – ломающих ударов вперед.
6. Удар подошвой стопы под опорную ногу с боку соперника (**Аси-барай**),  
30 – подсечек, 30 – боковых ударов подъемом стопы в область паха с захватом за пояс (**кинтэки**), (Боковая подсечка).

### **Удары руками в движении (Идо тэ-вадза)**

(техника ударов руками в движении вперед-назад)

1. Передвижение вперед назад в боевой стойке(**Степ**)
2. Передвижение с прямым ударом левой руки в боевой стойки вперед и назад (**Степ-джеб**)
3. Передвижение с прямым ударом разноименной руки (**Степ-суторэто**) в боевой стойке вперед и назад.
4. Передвижение с прямыми ударами левой и правой рукой (**Степ-джеб-суторэто**) в боевой стойки вперед и назад.
5. 3-х ударная серия (верхний уровень) с передвижением вперед-назад с прямыми ударами левой и правой рукой, с боковым ударом левой руки (**Степ-джеб-суторэто-фукку-маэ-ни-усиро-ни**).
6. 3-х ударная серия: с передвижением вперед-назад(**Суторэто-аппа-фукку-маэ-ни-усиро-ни**) с прямым ударом правой руки – ударом левой руки снизу – с боковым ударом правой руки (на три шага вперед удары наносятся в разноименной стойки, и эти же удары наносятся на три шага назад).
7. 4-х ударная серия:
  - а) с передвижением удар прямой левой рукой в голову – правой рукой прямой удар в корпус – левой рукой боковой удар в голову – правой рукой снизу в голову (**степ-джеб-суторэто-фукку-аппа**);
  - б) в движении левой удар рукой в корпус – правой прямой удар рукой в голову – левой боковой удар рукой в голову – правой рукой удар снизу в голову (**степ-джеб-суторэто-фукку-аппа**);
  - в) в движении удар левой прямой рукой в голову – правый боковой удар рукой в голову – левой рукой удар снизу в корпус – правый боковой удар рукой в голову;
  - г) в движении удар левой прямой рукой в голову – правый удар рукой снизу в корпус – левый боковой удар рукой в голову – правый прямой удар рукой в голову (**степ-джеб-фукку-миги аппа-аппа хидари тюдан-фукку миги**).

Перед выполнением 4-х ударных комбинаций в движении необходимо повторить всю связку на месте на счет до 10, а затем на 4 счета в движении.

### **Удары ногами в движении (Идо аси-вадза).**

Обратить внимание на разворот – по команде (**Маватэ**) на 180 градусов в конце дорожки.

1. Мах ногой вперед в движении (**Маэ-кэагэ**).
2. Удар сзади стоящей ногой вперед (**Маэ-гэри**).
3. Удар сзади стоящей ногой вперед (**Маэ-гэри**) + 2 (прямых удара руками в голову).
4. 2 + Удар сзади стоящей ногой вперед (**Маэ-гэри**).
5. Удар впереди стоящей ногой (**Маэ-аси**).
6. Удар впереди стоящей ногой (**Маэ-аси**) + 2.
7. 2 + удар впереди стоящей ногой (**Маэ-аси**).
8. Удар коленом (одиночные) (**Хидза-гэри**).
9. Удар коленями (2 удара на счет) (**Хидза-гэри**).
10. Удар коленом (**Хидза-гэри**) + локоть (одноименно).
11. Удар коленями (**Хидза-гэри**) + локоть (разноименно).

12. Удар коленями (прямой + боковой) (**Хидза-гэри**).
13. Удар ребром стопы (**Ёко-гэри**).
14. Удар ребром стопы (**Ёко-гэри**) + 2.
15. 2 + удар ребром стопы (**Ёко-гэри**).
16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень (**Маваси-гэдан**).
17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении (**Маваси-степ-гэдан**) + 2.
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус (**Маваси-тюдан**).
19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус (**Маваси-тюдан**) + 2.
20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову (**Маваси-дзедан**).
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову (**Маваси-дзедан**) + 2.
22. 2 + Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову (**Маваси-дзедан**).
23. Удар пяткой ноги назад (**Усиро-гэри**).
24. Удар пяткой ноги назад (**Усиро-гэри**) + 2.
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги (**Усиро-маваси-гэри**).
26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги (**Усиро-маваси-гэри**) + 2.

#### **Двухударные комбинации ногами:**

1. Удар сзади стоящей ногой вперед – боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус левой ногой (**Маэ-гэримиги – маваси-гэдан хидари**).
2. Удар впереди стоящей ногой – боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус правой ногой (**Маэ-гэри хидари – маваси гэдан миги**).
3. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус левой ногой – Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову (**Маваси-гэдан хидари – маваси дзедан миги**).
4. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень – боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову (**Маваси-гэдан миги – маваси дзедан хидари**).
5. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову– удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги (**Маваси-дзедан миги – усиро-маваси хидари**).
6. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову – удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги (**Маваси-дзеданхидари – усиро-маваси миги**).

## **VI. Список информационных источников и литературы**

1. Аттестационные требования ФКР 2016 [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.kudo.ru/regionalnye-federatsii/10> (Дата обращения: 10.02.17).
2. Головихин, Е.В. Программа по Кудо [Электронный ресурс] /Е.В. Головихин. – Режим доступа: [http://www.kniga.com/books/preview\\_txt.asp?sku=ebooks323994](http://www.kniga.com/books/preview_txt.asp?sku=ebooks323994) (Дата обращения: 10.02.17).
3. Зорин, В.И., Анашкин, Р.М. Основы Кудо [Текст] / В.И.Зорин, Р.М. Анашкин. – М.: Российская федерация Кудо, 2004.
4. Краснолобов, В.В. Государственная программа для системы дополнительного образования детей [Текст] / В.В.Краснолобов. – М., 2008.
5. Кудо. Примерная программа спортивной подготовки [Электронный ресурс] /Режим доступа: [http://www.Litportal.ru>genre 21/author 15342/read/page/1/](http://www.Litportal.ru>genre%20author%2015342/read/page/1/) (Дата обращения: 10.02.17).
6. Левина А.В. Психологическая подготовка спортсмена. [Электронный ресурс] /Режим доступа: <https://infourok.ru/referat-na-temu-psihologicheskaya-podgotovka-sportsmena-4563961.html> (Дата обращения: 07.07.2022)
7. Программа по Кудо [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://www.Modernlib.ru>books/evgeni> (Дата обращения: 10.02.17).