

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



**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 способствует 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-нп;
- 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 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.

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 технике 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	Теория	Практика
1	<i>Вводное занятие. Инструктаж безопасности</i>	4	2	2
2.	<i>Технико-тактическая подготовка (ударная техника)</i>	68	6	62
	2.1. Удары руками 2.2. Удары ногами	34 34	3 3	31 31
3.	<i>Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)</i>	16	2	14
	3.1. Бросковая техника 3.2. Борьба в партере	8 8	1 1	7 7
4.	<i>Общая физическая подготовка</i>	66	3	63
	4.1. Упражнения на плечевой пояс 4.2. Упражнения на ноги 4.3. Упражнения на брюшной пресс	22 22 22	1 1 1	21 21 21
5.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	28	3	25
	5.1. Силовая подготовка	10	1	9
	5.2. Скоростная подготовка	10	1	9
	5.3. Координационная подготовка	8	1	7
6.	<i>Психологическая подготовка</i>	8	4	4
7.	<i>Теоретическая подготовка</i>	10	10	-
	7.1. История кудо	2	2	-
	7.2. Основы техники кудо	4	4	-
	7.3. Правила соревнований кудо	4	4	-
8.	<i>Зачетные требования (тест – нормативы)</i>	4	-	4
9.	<i>Соревнования</i>	10	-	10
10.	<i>Итоговое занятие</i>	2	-	2
Всего:		216	30	186

Календарный учебный график 1-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год

1	1 сентября	31 мая	3	2	216
---	------------	--------	---	---	-----

Учебно-тематический план 2 года обучения

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

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
-----------------	--------------------------------------	--	---	--	---------------------------

2	1 сентября	31 мая	3	2	216
---	------------	--------	---	---	-----

Учебно-тематический план 3 года обучения

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

Календарный учебный график 3-го года обучения

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

	программы	освоения программы	занятий в неделю	учебных занятий	
3	1 сентября	31 мая	3	2	216

Учебно-тематический план 4 года обучения

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

Календарный учебный график 4-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения	Число учебных занятий в	Продолжительность учебных	Количество часов в год
--------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------

		программы	неделю	занятий	
4	1 сентября	31 мая	3	2	216

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. Технико-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. Технико-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. Технико-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. Технико-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, членок, 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. Технико-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. Технико-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 подготовки 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, членок, 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. Технико-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. Технико-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	Скалка	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 (Суторето- 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 отмашкой рук.
4. Боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) (**Маваси-гэри**)
10 захватом за пояс, 20 – ударов с отмашкой 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-сугорэто**)в боевой стойке вперед и назад.
4. Передвижение с прямыми ударами левой и правой рукой (**Степ-джеб-сугорэто**)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-сугорэто-фукку-маэ-ни-усиро-ни**).
6. 3-х ударная серия: с передвижением вперед-назад(**Сугорэто-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-сугорэто-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-сугорэто-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 (голенюю или подъемом стопы) в нижний уровень (**Маваси-гэдан**).
17. Боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в движении (**Маваси-степ-гэдан**) + 2.
18. Боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус (**Маваси-тюдан**).
19. Боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус (**Маваси-тюдан**) + 2.
20. Боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в голову (**Маваси-дзедан**).
21. Боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в голову (**Маваси-дзедан**) + 2.
22. 2 + Боковой удар ногой (голенюю 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 (голенюю или подъемом стопы) в корпус левой ногой (**Маэ-гэри миги – маваси-гэдан хидари**).
2. Удар впереди стоящей ногой – боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус правой ногой (**Маэ-гэри хидари – маваси гэдан миги**).
3. Боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус левой ногой – Боковой удар правой ногой (голенюю или подъемом стопы) в голову (**Маваси-гэдан хидари – маваси дзедан миги**).
4. Боковой удар правой ногой (голенюю или подъемом стопы) в нижний уровень – боковой удар левой ногой (голенюю или подъемом стопы) в голову (**Маваси-гэдан миги – маваси дзедан хидари**).
5. Боковой удар правой ногой (голенюю 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 (голенюю 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/regionalye-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 (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/> (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).