

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: учебно-тренировочная группа»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 3 года  
Возраст обучающихся: 10 - 18 лет

Автор-составитель:  
Арстамян Арсен Вачесвич,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

## **Оглавление**

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план и календарный учебный график	7
3.	Содержание программы	8
4.	Обеспечение программы	14
5.	Контрольно-измерительные материалы	16
6.	Список информационных источников	18

## 1. Пояснительная записка

Здоровье детей во многом зависит от того, какой образ жизни они ведут. Для поддержания здоровья современному подростку нужно обязательно заниматься каким-то спортом. Этот постулат диктует, к сожалению, технический прогресс и чрезмерное увлечение подростков компьютерами и другими гаджетами. Занятия спортом направляют избыточную энергию подростка в безопасное и полезное русло, способствуют здоровому образу жизни, вырабатывают выносливость и дисциплину, придают уверенность в собственных силах.

Для того, чтобы не упустить момент становления личности ребенка и предотвратить возможность пагубного влияния на него внешних факторов современного мира, необходимо с ранних лет вовлекать его в спортивный образ жизни. Одним из таких путей является приобщение ребенка к боевым искусствам, разновидностью которых является КУДО.

КУДО (японск., буквально – «путь пустоты» или «простой путь») – современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе. В настоящий момент КУДО – это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, признанный в Российской Федерации и других странах мира, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств.

КУДО часто называют искусством реального боя, а слоган этого единоборства – «КУДО — реальнее только жизнь» И это не случайно. Поединок в КУДО действительно очень похож на реальную уличную схватку. На самом же деле все действия бойцов в поединке четко регламентированы правилами, а уважение к противнику, партнеру по команде, судье и тренеру – здесь превыше всего.

КУДО также называют боевым искусством с человеческим лицом. Действительно, глядя на спортсменов в повседневной одежде, вам сходу будет трудно определить их принадлежность к миру боевых искусств. Здесь нет сломанных носов, как в боксе, вывернутых ушей, как в борьбе и других «знаков отличия», которые остаются с бойцом на всю жизнь. Уберечь лицо и сохранить «гроссмейстерский» облик помогает специальный шлем, который используют спортсмены.

При всех этих неоспоримых преимуществах, в КУДО есть еще одна очень важная с точки зрения воспитания детей составляющая – здесь учат не только ведению поединка, но и воспитывают дух, помогают заложить и закрепить у молодежи моральные и нравственные принципы жизнедеятельности в обществе. В КУДО большое внимание уделяется философии, воспитанию духа. Так, философия КУДО – это возвышение духа и воспитания человека через сознательный подход к синтезу наиболее эффективных боевых техник ведения рукопашного боя.

В целях формирования в детях интереса к спорту, их общему физическому развитию, воспитания силы воли, патриотизма, коллективизма составлена данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КУДО: учебно-тренировочная группа» (далее – программа).

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально - волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа разработана с учетом следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного

образования детей» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);

- Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р.;

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

- Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428.

**Актуальность программы.** Актуальность программы обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. По данным министерства образования и министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, особенно во внеурочное время.

К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относятся различные виды единоборств и в частности – КУДО.

**Новизна** Настоящая программа помогает развивать КУДО на территории Ярославской области, формирует у учащихся понятие здорового образа жизни и имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа включает следующие виды подготовки: общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую, теоретическую, методическую подготовки.

Программа рассчитана на детей 10 – 18 лет. Комплектование групп осуществляется педагогом в соответствии с возрастом (разница в возраст: 2-3 года) и индивидуальными способностями. Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку по программе «КУДО: начальная подготовка», и выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Каждый обучающийся предоставляет справку о состоянии здоровья.

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов и Устава учреждения. Количество детей в одной группе – 7-15 человек (количество человек в группе определяется правилами и нормами СанПиНов).

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения. Программа рассчитана на 216 часов. Количество занятий 3 раза в неделю, продолжительностью – 2 академических часа (1 академический час = 45 минутам).

**Цель программы:** формировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни, развивать физические качества путем вовлечения их в изучение базовой техники восточных боевых единоборств спортивной дисциплины кудо.

## **Задачи программы:**

### **обучающие:**

- углублять знания по истории возникновения и развития восточной дисциплины - кудо;
- учить и закреплять технические и тактические приёмы кудо;
- формировать умения соблюдать правила техники безопасности на занятиях и в повседневной жизни;

### **развивающие:**

- развивать основные физические качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- развивать волевые и морально-этические качества личности: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, сила воли и целеустремленность, смелость и решительность, инициативность;
- развивать устойчивый интерес к занятиям кудо, желание участвовать в соревнованиях различного уровня;

### **воспитательные:**

- воспитывать способность заниматься как самостоятельно, так и в команде (группе);
- учить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни», укреплять здоровье детей;
- совершенствовать знания в области личной гигиены, учить способам оказания первой медицинской помощи;
- ориентировать детей на дальнейшее занятие кудо.

## **Структура программы:**

Программный материал представлен по блокам; технико-тактическая, физическая, психологическая (морально-волевая) подготовка. Теоретический материал изучается в каждом блоке. В рамках реализации программы предполагается врачебный контроль 1 раз в три месяца. Отдельным блоком идёт подготовка и участие в соревнованиях, а также подведение итогов и аттестация обучающихся.

*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* предполагает развитие 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, 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.

## **Формы организации образовательного процесса**

Основной формой образовательного процесса является учебное занятие, которое может быть групповым, подгрупповым и индивидуальным, проводится с указанной периодичностью, заданной длительностью, с постоянно нарастающей нагрузкой и сложностью.

Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся среднего и старшего школьного возраста все упражнения делаются в комплексе и сочетаются с проведением игр и игровых упражнений.

**Принципы обучения:**

- принцип сознательности и активности обучающихся при освоении приёмов борьбы КУДО;
- принцип наглядности и доступности изучаемого программного материала;
- принцип систематичности и последовательности в проведении занятий;
- принцип вариативности в выборе последовательности обучения разным приёмам борьбы.

**Предполагаемые результаты:**

**обучающие:**

- владение основами техники по виду спорта кудо, сформированность двигательных умений и навыков: удары руками и ногами, стоя и в движении, защита от ударов;
- знания по истории возникновения и развития восточной дисциплины кудо;
- знания и выполнение основных правил безопасности на занятиях и в жизни;

**развивающие:**

- повышение уровня развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений;
- проявление волевых и морально-этических качеств личности: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, сила воли и целеустремленность, смелость и решительность, инициативность;
- устойчивый интерес к занятиям, участие в соревнованиях разного уровня;

**воспитательные:**

- сформированность коммуникативных навыков: умение общаться со сверстниками и взрослыми, заниматься самостоятельно и в команде;
- укрепление здоровья, снижение заболеваемости, ведение здорового образа жизни;
- соблюдение правил личной гигиены, умение оказывать элементарную медицинскую помощь;
- желание и готовность продолжить заниматься кудо.

**Педагогический мониторинг** позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Он включает в себя традиционные формы контроля: диагностика (входящая, текущая и итоговая) и антропометрические данные (на начало и на конец года).

Основные методы диагностики:

- собеседование с обучающимися и их родителями;
- анкетирование;
- сдача нормативов.

*Формами подведения итогов* реализации программы являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

# 1. Учебно-тематический план и календарный учебный график

## Учебно-тематический план

№	Разделы/темы программы	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	
2.	Врачебный контроль	6	2	4
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>82</b>	<b>14</b>	<b>68</b>
3.1.	Базовая техника	48	10	38
3.2.	Тактическая подготовка	34	4	30
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>84</b>	<b>22</b>	<b>62</b>
4.1.	Общая физическая подготовка	62	20	42
4.2.	Специальная физическая подготовка	22	2	20
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>Соревнования, турниры</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
<b>7</b>	<b>Подведение итогов, аттестация</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>8</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>48</b>	<b>168</b>

## Календарный учебный график

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

## 2. Содержание программы

### 1. Введение.

*Теория:* Знакомство с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях: правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом. Требования к форме занятий.

### 2. Врачебный контроль.

*Теория:* Значение медицинского контроля при занятиях физической культурой и спортом:

- самоконтроль – дневник самоконтроля;
- объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
- субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- показания и противопоказания к занятиям кудо.

*Практика:* прохождение медицинского осмотра 1 раз в три месяца.

### 3. Техничко-тактическая подготовка.

#### 3.1. Базовая техника

*Теория:*

- Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.
- Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах.
- Характеристика изучаемых технико-тактических действий
- Классификация техники Кудо
- Удары
- руками;
- ногами;
- головой
- удержания
- верхом, с переходом к последующим техническим действиям.

*Практика:*

#### Удары руками.

Все удары выполняются в одной передней стойке. Каждый удар выполняется 10 раз.

1. Левый прямой в голову. 2. Левый прямой в корпус. 3. Правый прямой в голову. 4. Правый прямой в корпус. 5. Левый боковой в голову. 6. Левый боковой в корпус. 7. Правый боковой в голову. 8. Правый боковой в корпус. 9. Левый снизу в голову. 10. Левый снизу в корпус. 11. Правый снизу в голову. 12. Правый снизу в корпус. 13. Удары локтями в голову поочерёдно.

#### Удары ногами.

1. *Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).* 10 - удар правой ногой, 10 - левой. (Руки держат концы пояса).

20 - поочередно с отмашкой рук.

#### 2. Удары коленями.

10 - руки держат концы пояса. 10-е захватом. 10- со сменой ног.

3. *Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)* 10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмашкой рук.

#### 4. Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы).

10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмашкой рук.

#### 5. Прямой удар назад (пяткой стопы).

30(10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову)- руки держат концы пояса.

#### 6. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.

Руки держат концы пояса. 20 - в сторону. 20 - вперед.



**7. Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка).** 30-подсечек.

**Удары руками в движении.**

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперёд прямой удар в голову одноимённой рукой.
2. С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.
3. С шагом вперёд прямой удар в голову разноимённой рукой.
4. С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.
5. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.
6. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.
7. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
8. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
9. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
11. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
12. С шагом вперёд прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
13. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.
14. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

**Удары ногами в движении.**

Обратить внимание на разворот в конце дорожки по команде на 180 градусов.

1. Мах ногой вперед в движении.
2. Удар сзади стоящей ногой вперед.
3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
5. Удар впереди стоящей ногой вперед.
6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
8. Удар коленом (одиночные).
9. Удар коленями (2 удара на счет).
10. Удар коленом + локоть (одноименно).
11. Удар коленями + локти (разноименно).
12. Удар коленями (прямой + боковой).
13. Удар ребром стопы.
14. Удар ребром стопы + 2. 15. 2 + удар ребром стопы.
16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
23. Удар пяткой ноги назад.
24. Удар пяткой ноги назад + 2.
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

### **Двух ударные комбинации ногами:**

1. Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
2. Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
3. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
4. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
5. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги.
6. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги.

### **Защита от ударов.**

Боец выполняет одно из перечисленных защитных действий в ответ на атаку партнёра.

1. Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.
2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.
3. Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.
4. Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.
5. Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.
6. Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.
7. Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

### **3.2. Тактическая подготовка.**

*Теория:* Способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании.

*Практика:*

- Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад.
- Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

## **4. Физическая подготовка**

### **4.1. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой. Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

*Практика:*

### **4.1. Общая физическая подготовка**

**Развитие силы (силовая подготовка)**

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес

партнера) - Упражнения на снарядах и со снарядами

- Упражнения из других видов спорта - Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие быстроты** (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные

игры. **Развитие выносливости**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

- Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие ловкости** (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений - Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

- Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие гибкости**

- Выполнение упражнений на растяжение,

- увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

### **4.2. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

*Практика:*

#### **Специальные упражнения.**

- Упражнения с партнером

- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

#### **Подготовительные упражнения**

- Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

#### **Подводящие упражнения**

- Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемо для выполнения разучиваемого технического действия.

- Детали техники ударов, освоение траектории ударов

- Выполнение технических действий по разделению на этапы

- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

#### **Имитационные упражнения**

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

### **5. Психологическая подготовка.**

*Теория:* Качества личности, необходимые для успешной тренировочной деятельности, освоения приёмов кудо, участия в соревнованиях. Развитие необходимых психических качеств: сила воли, смелость, настойчивость в достижении цели, решительность, инициативность.

Нравственная подготовка:

- Поведение в школе, дома, в других общественных местах
- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей
- Воспитание аккуратности и опрятности
- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

*Практика:*

**Развитие силы воли** (волевая подготовка)

- Упражнения для воспитания волевых качеств

**Развитие смелости**

Упражнения для воспитания смелости:

- Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах) - Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты - Кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

**Развитие настойчивости**

Упражнения для воспитания настойчивости:

- Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели
- Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия - Проведение боёв с односторонним сопротивлением
- Проведение боёв с более опытным

Спаррингом

**Развитие решительности**

Упражнения для воспитания  
решительности

- Выполнение режима дня
- Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования - Проведение боёв на применение контрприемов
- Проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

**Развитие инициативности**

Упражнения для воспитания  
инициативности:

- Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики - Проведение разминки по заданию тренера
- Проведение боёв с менее подготовленными соперниками
- Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

**Нравственная подготовка**

- Поведение в школе, дома, в других общественных местах
- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей

**Воспитание аккуратности и опрятности**

- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях

## **6. Соревнования, турниры.**

*Теория:* Правила соревнований. Значение соревнований для занимающихся. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности

участников, судей, тренеров и представителей. Основные оценки технико-тактических действий в кудо.

*Практика:* Участие в соревнованиях. Анализ соревнований (разбор ошибок, выявление сильных и слабых сторон подготовки, определение и выбор средств и методов совершенствования, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв).

*Судейская практика.* Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

## **7. .Подведение итогов. Аттестация.**

*Практика:* Тестирование, опрос, сдача нормативов.

## **4. Обеспечение программы**

### **4.1. Методическое обеспечение**

#### **Структура проведения занятий.**

В начале занятий проводится разминка, обучающиеся, выполняя пробежку по залу, выполняют подводящие упражнения, разминая суставы и разогревая мышцы. Затем следуют акробатические упражнения: кувырки, страховки и т.д. После, выстроившись по периметру зала, делаются упражнения на растяжку мышц: рук, ног, шеи, спины и другие. После разминки обучающиеся строятся в шахматном порядке, и выполняют отработку базовых ударов, серий ударов, бросков, защитных действий, болевых или удушающих приёмов. Повторяют старый материал, либо изучают новый. В процессе обучающиеся выполняют упражнения для повышения физической подготовки.

Следом обучающиеся строятся по парам и выполняют отработку тактических действий: пятнашки, спарринг, отработка на лапах, работа по боксерской груше.

В конце тренировки проводятся упражнения на повышение физической подготовки, спортивные игры или работа на скакалке или с теннисным мячиком.

Один раз в неделю проводятся тренировки на отработку борцовских приёмов. Отрабатываются страховки, захваты, броски, болевые и удушающие приёмы, защитные действия от выше перечисленного.

В течение года структура занятий может меняться в зависимости от предстоящих соревнований, подготовки к соревнованиям и аттестационным экзаменам.

#### **Методы проведения занятий:**

- Объяснительно-демонстрационный (показ и объяснение технических приёмов, просмотр видеозаписей с последующим обсуждением);
- Репродуктивный (воспроизведение обучающимися изучаемых технических приёмов, проговаривание обучающимися названий приёмов);
- Стимулирующий: на *эмоциональном уровне* – создание ситуации успеха для каждого обучающегося, поощрение; на *познавательном уровне* – побуждение к поиску альтернативных решений.

#### **Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:**

- *Игровая технология.*

При проведении учебного занятия применяются следующие приемы игровой технологии:

- включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
- включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

- *Здоровьесберегающая технология.*

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываются возрастные особенности учащихся, создаётся благоприятный психологический фон на занятиях; распределяется физическая нагрузка с учетом физических возможностей детей; обязательный врачебный контроль за обучающимися не реже 1 раза в три месяца, организация каникулярного отдыха.

- *Технология разноуровневого обучения.*

Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса в детском объединении, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных

рамок.

При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

- *Информационно-коммуникационная технология.*

Создание и поддержание группы ВКонтакте обучающихся объединения «КУДО».

#### **4.2. Материально-техническое обеспечение программы**

- Мат (татами) (150 единиц на группу; 100% времени реализации программы)
- Макивары (5 единицы для рук на группу; 40% времени реализации программы); -  
Макивары (7 единиц комбинированных на группу; 40% времени реализации программы);
- Макивары (8 единиц для ног на группу; 40% времени реализации программы); -  
боксёрский мешок (4 штуки на группу; 30% времени реализации программы)
- экипировка для спаррингов (4 единицы шлемов с пластиковым забралом, 30% времени реализации программы);
- экипировка для спаррингов защита на грудь (6 единиц 30% времени реализации программы);

## 5. Контрольно-измерительные материалы

### *Формы и периодичность аттестации.*

В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей и используются различные способы определения результативности обучения.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности обучающихся является выполнение специальных заданий, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития обучающихся. Это выполнение контрольных заданий на силу, выносливость, гибкость, быстроту, координацию движений.

Наблюдения педагога в течение всего года также служат способом проверки усвоения образовательной программы.

Для проверки знаний и умений обучающихся используется три вида контроля (аттестации): *входной, промежуточный и итоговый.*

*Входной контроль* - проводится для всех обучающихся КУДО в начале учебного года (*конец сентября*). В данную аттестацию входят акробатические упражнения, упражнения на гибкость, ОФП.

*Промежуточная аттестация* – проводится для обучающихся в конце декабря, обучающиеся сдают базовую технику КУДО на месте и в движении, уровень физического совершенства (нормативы ОФП), умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года (май), обучающиеся сдают базовую технику КУДО на месте и в движении, уровень физического совершенства (нормативы ОФП), умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.

### *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.

### **Технические нормативы.**

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

Возраст	10-кю о-в-п	9-8-кю о-в-п	7-кю о-в-п	6-5-кю о-в-п	4-3-кю о-в-п	2-1-кю о-в-п
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

### *Растяжка*

Растяжка оценивается по пятибалльной шкале:

- Полный продольный и поперечный шпагат – 5 баллов.
- Неполный (ноги слегка согнуты в коленях, до пола 10- 15 см.) – 4 балла.
- Неполный (до пола 15- 20 см.) – 3 балла.
- Неполный (до пола 20- 30 см.) – 2 балла.
- Неполный (до пола 30 см. и более) – 1 балл.

### **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

## 6. Список информационных источников

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/ajax/4429> (официальный сайт Министерства образования и науки РФ).
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
3. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh\\_pers\\_dop\\_obr.pdf](https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh_pers_dop_obr.pdf).
4. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/72116730/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. № 298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41). [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/70731954/paragraph/373:0>
8. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
9. Анашкин Р.М., Зорин В.И. Основы КУДО (дайдо-джуку каратэ до). - ООО Русская Рекламная Компания «ПОЛИЗЕТ». - 2004.-169с.
10. Дубровский В.И., Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Владос-пресс. - 2002. - 608 с.
11. Кофман Л.Б., Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. - 1998. - 495с.
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 5-10 классов. - М.: Просвещение. - 2008. - 128с.