

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
М.В. Мирошникова
Приказ № 01-06/01 от 01.10.2025 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Кудо»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 6 – 12 лет

Автор-составитель:
Галкин Андрей Александрович,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

Оглавление:

1. Пояснительная записка...	3
2. Учебно-тематический план.....	6
2.1. Календарный учебный график.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Воспитательный модуль.....	11
5. Ожидаемые результаты.....	13
6. Обеспечение программы.....	14
7. Контрольно-измерительные материалы.....	17
8. Список информационных источников	19
9. Приложения.....	21
Приложение № 1.....	21
Приложение № 2.....	22
Приложение № 3.....	23

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Кудо» направлена на овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр. Программа разработана и соответствует нормативно-правовым требованиям Российской Федерации в сфере образования:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226).

Как средство физического воспитания КУДО направлено на развитие силы, выносливости, сохранение здоровья и умение полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты.

Заниматься КУДО не опасно, так как опасные приёмы запрещены, борьба идёт на матах - татами с использованием защитных накладок на кисти и голень и защитного шлема Supersave. А в настоящее время для детей введены кирасы для защиты корпуса. Укрепление здоровья через тренировки – одна из главных задач КУДО.

Актуальность программы

Спортивные поединки по КУДО в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

Педагогическая целесообразность программы

Программа педагогически целесообразна, так как она обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, адаптацию обучающихся к жизни в обществе, формирование у них общей культуры и организации их содержательного досуга.

Для реализации программы необходимо соблюдение педагогических принципов:

- наглядности
- доступности
- постепенности
- систематичности
- научности
- коллективности в единстве с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся
- связи обучения с практикой

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа занятий кружка «Кудо» ежегодно обновляется и реализуется в МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района».

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа). Возраст обучающихся 6-12 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с 10-ти минутным перерывом между ними.

К занятиям допускаются дети, имеющие медицинскую справку о возможности заниматься данным видом спорта и согласие родителей.

Наполняемость групп – 7-20 человек.

Открытию групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп Кудо способствовало желание родителей обучать своих детей основам Кудо.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и дополняет школьную программу по физическому воспитанию обучающихся, придает уверенности в своих силах, помогает приобрести навыки самообороны.

Цель: физическое развитие обучающихся через занятия КУДО, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки КУДО.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с историей возникновения и развития школы КУДО;
- дать теоретические знания о терминологии, правилах поведения в додзё, нормативах сдачи аттестационных экзаменов, правилах соревнований, тактике ведения поединка;
- обучить определять и сохранять нужную дистанцию для проведения приема, адекватно реагировать на атаку, проводить приемы на соответствующем уровне.

Развивающие:

- развивать двигательный опыт обучающихся за счет овладения техникой КУДО (способы страховки и самостраховки, удары руками и ногами, броски, болевые и удушающие захваты, комбинирование различных техник);
- развивать физические качества обучающихся (силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, координацию)
- развивать волевые качества обучающихся (смелости, настойчивости).

Воспитательные:

- формировать мировоззрение обучающихся, их общей культуры, через постижение нравственных ценностей КУДО;
- формировать бережное отношение обучающихся к своему физическому и психическому здоровью.

Структура проведения занятий:

В начале занятий проводится разминка: обучающиеся выстраиваются в колонну по двое и совершают пробежку по периметру зала. Во время пробежки обучающиеся разминают руки, плечи. После пробежки дети выстраиваются по периметру зала и выполняют упражнения: предназначенные для разминки ног и туловища; улучшающие растяжку. Разминка и растяжка занимает 15-25 мин.

После разминки обучающиеся выстраиваются в шахматном порядке на расстоянии вытянутых рук и отрабатывают технические действия (изучают стойки, отрабатывают удары руками и ногами, защиту от ударов). В процессе отработки делаются перерывы, в которых обучающиеся выполняют упражнения по улучшению общей физической подготовки.

Следующим заданием для обучающихся является отработка тактических действий (пятнашки, спарринги, работа на лапах, боксерской груше).

В конце тренировки проводятся спортивные игры или работа со скакалкой и теннисным мячиком.

Один раз в неделю проводится тренировка на отработку борцовских приемов. Расстилается татами (борцовские маты) и во время разминки выполняются кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты, кувырки через партнера(ов). Изучаются различные захваты, броски, подсечки, болевые и удушающие приемы, а также защитные действия от вышеперечисленных

приемов.

В течение года структура занятий может видоизменяться в зависимости от вида предстоящих соревнований и готовности обучающихся к соревнованиям и аттестационным экзаменам.

Обучающиеся должны быть одеты в кимоно (или футболка и спортивные трико), на ногах защитные щитки, при себе иметь накладки на руки для Кудо, скакалки, теннисные мячики.

Для занятий необходимы маты, для выполнения некоторых упражнений необходимо наличие боксерских груш разных размеров, лап для отработки ударов как руками, так и ногами, наличие зеркал для самопроверки обучающихся, шлемов для проведения спаррингов.

Внутренняя и внешняя интеграция.

В г. Ярославле существуют еще 6 клубов и между ними проходят соревнования. Осуществляются выезды на соревнования в другие города области и ЦФО, а также приезд спортсменов из других городов на открытые соревнования, проводящиеся в нашем городе. Существует сборная команда клуба «Золотого медведя», состоящая из лучших учеников разных групп, которая тренируется в СОК «Атлант». В СОК «Атлант» проходят занятия сборной команды г. Ярославля, куда входят лучшие спортсмены г. Ярославля.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Группы начальной подготовки		
		всего	теория	практика
1	Техника Кудо			
1.1	В стойке	12	3	9
1.2	В партере	11	2	9
2	Тактика Кудо			
2.1	В стойке	8	1	7
2.2	В партере	6	1	5
3	Физическая подготовка			
3.1	Общая	5	1	4
3.2	Специальная	7	-	7
4	Теоретическая подготовка	8	1	7
5	Психологическая подготовка	4	1	3
6	Зачетные требования	5	1	4
7	Участие в соревнованиях	6	-	6
	Всего часов	72	11	61

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1 сентября	31 мая	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

3. Содержание программы

1. Техника Кудо

1.1. Техника Кудо в стойке Удары руками.

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 поочередно.

Удары ногами.

1. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).
2. Удары коленями.
3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)
4. Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы).

Удары руками в движении.

Исходное положение – передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.
2. С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой.
3. С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.
4. С шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой.
5. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.
6. С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
7. С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

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 впереди стоящей ногой вперед.
4. Удар коленом (одиночные).
5. Удар ребром стопы.
6. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
7. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

Защита от ударов.

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

1. Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем
2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом.

3. Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой).
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.
6. Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем.
7. Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем.

Броски.

1. Бросок через бедро с захватом за шею.
2. Задняя подножка.
3. Подхват под 2 ноги.
4. Зацеп разноименной ноги снаружи.

1.2. Техника Кудо в партере.

Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере. Болевые приемы.

1. Перегибание локтя с захватом руки между ног.
2. Ущемление ахиллесова сухожилия.

Удушающие приемы.

1. Удушающий прием отворотом куртки спереди.
2. Удушающий прием прогибом.
3. Удушающий прием предплечьем спереди.

2. Тактика Кудо

2.1. Тактика Кудо в стойке

- Тактика взятия захвата - предварительного, атакующего, оборонительного
- Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

2.2. Тактика Кудо в партере

- Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием, болевым приемом, удушающим приемом).

3. Физическая подготовка.

3.1. 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).
- 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 ловкости (координационная подготовка).

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.
- Работа с теннисным мячиком.
- Развитие гибкости.

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

4. Теоретическая подготовка.

Основы техники:

- 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. Методика тренировки:
 - основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
 - правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

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;
- анализ соревнований - разбор ошибок;
- выявление сильных сторон подготовки;
- выявление слабых сторон подготовки;
- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боев.

5. Психологическая подготовка.

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. 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. Упражнения для воспитания инициативности:
- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники;
- проведение разминки по заданию тренера;
- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;

6. Зачетные требования.

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна), а также по окончании летних спортивных лагерей или сборов. График аттестаций составляется по предварительным заявкам и утверждается Президентом Федерации КУДО России.

Критерии аттестации.

1. Количество тренировок.

2. Качество тренировок (оценивается по правильности выполнения нормативов).
3. Уровень физического совершенства (нормативы ОФП, вынесенные на экзамен).
4. Умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.
5. Преданность школе (участие в сборах, семинарах, помощь в организации спортивных мероприятий и т.д.).

Соревновательная практика у детей начинается с 11 лет и аттестовываться они могут с 11 лет.

7. Участие в соревнованиях.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня, проходящих в г. Ярославле, Ярославской области и близлежащих областях в соответствии с календарным графиком проведения соревнований.

4. Воспитательный модуль

Дополнительное образование сегодня – это необходимое звено в воспитании многогранной личности, органично и естественно сочетающее в себе процессы обучения ребенка конкретной прикладной деятельности и разностороннего воспитания. Организации дополнительного образования обладают существенным воспитательным потенциалом и благоприятными условиями для поддержки творческих устремлений детей в самопознании, самоопределении, самореализации и самоутверждении.

Общей целью воспитания в МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района» является приобщение обучающихся к российским традиционным духовно-нравственным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также создание условий для гармоничного вхождения обучающихся в социальную и профессиональную среды.

Достижению поставленной общей цели воспитания будут служить следующие задачи:

- формировать у обучающихся духовно-нравственные, гражданско-правовые ценности, чувство причастности и уважительного отношения к историко-культурному и природному наследию России и малой родины;
- формировать у обучающихся внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- формировать мотивацию к профессиональному самоопределению обучающихся, приобщению к социально-значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Воспитательная работа в объединении «Кудо» осуществляется по нескольким направлениям деятельности (духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, экологическое), позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся. Воспитательная деятельность, органично вплетенная в процесс обучения, позволяет суммировать полученные знания, умения, навыки и ориентировать личность ребенка на творческое саморазвитие и нравственное самосовершенствование.

Система общих воспитательных дел и мероприятий включает в себя:

- массовые мероприятия учебного характера (к ним относятся итоговые, отчетные, открытые занятия, участие в конкурсах и т.д.);
- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, календарные праздники, юбилейные мероприятия и др.);
- социальные акции и проекты;
- экскурсии и выходы в театры и музеи
- профориентационные мероприятия (дни открытых дверей, встречи с выпускниками).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Инструктажи о правилах поведения и технике безопасности	(сентябрь, январь)	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей

			Дзержинского района»
2	Участие в массовых мероприятиях разного уровня	согласно графику	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
3	Участие в создании поздравлений к праздникам (День учителя, День матери, Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 мая и т.д.)	согласно календарю	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
4	Участие в общих воспитательных мероприятиях Центра: социальная акция «Нарисуй МИР!», образовательная игра по безопасности жизнедеятельности «QR-код твоей безопасности», Новогодние театрализованные представления, городская выставка декоративно-прикладного и изобразительного творчества «Пасхальная радость», субботник по благоустройству территории вокруг учреждения, социальная акция-флешмоб «Здесь прописано сердце моё»	сентябрь октябрь декабрь апрель-май июнь	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района», другие организации и ведомства
5	Проведение в творческом объединении воспитательных мероприятий (День матери, 8 марта, 23 февраля, Новогодние мероприятия и т.д.)	согласно календарю	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
6	Организация открытых занятий обучающихся	май	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»

5. Ожидаемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Стойки:

- Фудо дачи – ожидания;
- Шизентай – свободная;
- Камаэтэ дачи – боевая;
- Йой дачи – готовности;

Удары руками:

- Джеб чудан – прямой удар передней рукой в корпус;
- Джеб дзёдан – прямой удар передней рукой в голову;
- Суторето чудан – прямой удар дальней рукой в корпус;
- Суторето дзёдан – прямой удар дальней рукой в голову;
- Хидари Фуку чудан – боковой удар передней рукой в корпус;
- Хидари Фуку дзёдан – боковой удар передней рукой в голову;
- Миги Фуку чудан – боковой удар дальней рукой в корпус;
- Миги Фуку дзёдан – боковой удар дальней рукой в голову;
- Хидари Апа – восходящий удар передней рукой;
- Миги Апа – восходящий удар дальней рукой;

Удары ногами:

- Хидза гери чудан – удар коленом в корпус;
- Хидза ганмен гери – удар коленом в голову;
- Кин гери – удар ногой в пах;
- Маэ гери чудан – прямой удар ногой в корпус;
- Маэ гери дзёдан – прямой удар ногой в голову;

Элементы борьбы:

- Кузуши – выведение из равновесия;
- Уширо отоши – задняя подножка;
- Тай отоши – передняя подножка;
- Уки гоши – бросок через бедро скручиванием;
- Татэ шихо гатамэ – удержание верхом;
- Кэса гатамэ – удержание сбоку;
- Кэса гарами – рычаг локтя на удержании сбоку;
- Удэ хишиги дзюдзи гарами – рычаг локтя между ног;
- Цуккоми джимэ – прямое проникающее удушение.

- иметь представление об истории и этике КУДО;
- знать правила КУДО;
- иметь представление об ударной и бросковой технике;
- владеть на начальном уровне основными приемами ударов руками и ногами;
- уметь выполнять приемы с партнером;
- участвовать в соревнованиях, различных мероприятиях.

6. Обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации учебно-педагогического процесса требуется наличие специализированного зала для занятий единоборствами, где должны быть в наличии:

- Борцовский ковёр;
- Боксёрские мешки;
- Боксёрские груши;
- Боксёрские лапы;
- Щиты (макивары);
- Экипировка – доги;
- Защитный инвентарь: накладки на кисти и голень, шлемы Supersave.

Методическое обеспечение

Название темы	Используемые методы
Техника Кудо в стойке	Отработка ударов в стойке, отработка ударов в движении, отработка ударов на лапах, спарринги, работа с боксерской грушей.
Техника Кудо в партере	Отработка болевых и удушающих приемов на матах, проведение добивания
Тактика Кудо в стойке	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение спаррингов, игр типа «пятнашки», изучения последовательности связок (сочетаний ударов и бросковых действий) - Проведение боев с моделированием ситуаций предстоящих соревнований. - Проведение боев на применение контрприемов - Проведение боев с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок
Тактика Кудо в партере	Изучение сочетаний болевых, удушающих и защитных приемов
Общая %	<p>Разминка, отжимания из упора лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, подвижные и спортивные игры. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).</p> <p>- Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты</p> <p>Кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.</p>

<p>Специальная Физическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия) - Многократное выполнение технического действия без партнера с постоянным увеличением скорости до максимальной. - Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой 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. - 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 Упражнения с партнером - Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.), выполнение отдельных элементов имитации ударов.
<p>Теоретическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - изучение правил проведения соревнований - разбор ошибок - выявление сильных сторон подготовки - выявление слабых сторон подготовки - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боев - просмотры видеоматериалов

Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей <p>Воспитание аккуратности и опрятности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях <p>-Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики</p> <p>Проведение разминки по заданию тренера</p> <p>Проведение боев с менее подготовленными соперниками</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение боев с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники <p>Выполнение режима дня</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели - Достижение удачного выполнения изучаемого технико- тактического действия <p>Проведение боев с односторонним сопротивлением</p> <p>Проведение боев с более опытным пар- ринг-партнером</p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах) - Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты <p>Кувырки через партнера (ов), через коня (козла) и т.д.</p>
Зачетные требования	Аттестационный экзамен
Участие в соревнованиях	Бои по коэффициентам (рост + вес)

7. Контрольно-измерительные материалы

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение, беседа;
- педагогический анализ результатов выполнения контрольных тестов;
- результаты участия в соревнованиях;
- результаты аттестации обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы:

- тестирование скоростно-силовых качеств;
- соревнования;
- аттестация обучающихся (согласно правилам Федерации КУДО России)

Вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки Кудо определяется количеством обучающихся и желающих.

Стойкий интерес к занятиям спортом у детей отслеживается также проверкой посещения занятий. Ведется журнал посещений обучающихся, в случае пропуска занятий у обучающегося уточняется причина пропуска.

Гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники Кудо, волевых и морально-этических качеств личности детей, расширение представлений о восточных единоборствах отслеживается на аттестационных экзаменах путем выполнения следующих нормативов:

1. Аттестация на пояса

Соответствие классификационных разрядных требований.

Квалификация ЕВСК	«Кю», пояс
Кандидат в мастера спорта России	1-2 «кю» - коричневый пояс
I разряд	3-4 «кю» - зеленый пояс
II разряд	5-6 «кю»-желтый пояс
III разряд	7 «кю» - синий пояс
I юношеский разряд	8 «кю» - синий пояс
II юношеский разряд	9-10 «кю» - синий пояс

2. Сдача технических нормативов

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

Возраст	сог	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы		
	10 кю	9 кю	8 кю	7 кю	6 кю	5 кю	
	о-п-бп	о-п-бп	о-п-бп	о-п-бп	о-п-бп	о-п-бп	
до 10 лет	30-30-30	30-30-30	30-30-30	30-30-30	40-40-40	40-40-40	
до 15 лет	40-40-40	40-40-40	40-40-40	40-40-40	50-50-50	50-50-50	

Технические нормативы:

- Нормативы отжимания, приседания и упражнения для мышц брюшного пресса.

- Растяжка.

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 (складка) выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой. Ноги и корпус одновременно поднимаются вверх до касания руками пальцев ног.

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

3. Участие в соревнованиях

Стойкий интерес к занятиям спортом у детей отслеживается проверкой посещения занятий. Ведется журнал посещений обучающихся, в случае пропуска занятий у обучающегося уточняется причина пропуска.

Специальные психические качества и трудолюбие определяется участием в сборах, семинарах, помощью в организации спортивных мероприятий и т.д..

Отбор перспективных детей для дальнейших занятий Кудо производится на занятиях, соревнованиях и аттестационных экзаменах.

8. Список информационных источников

Список нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.
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. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>
4. 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.
5. 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»).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226).
7. 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»).
8. 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. N 41).-[Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/70731954/paragraph/373:0>
9. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 года. — [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

Список литературы для педагога:

1. Никитина Н. Н., Железнякова О.М., Петухов М.А. Основы профессиональной педагогической деятельности: Учеб. пособие для студ. Учреждений сред. Проф.образования. - М.: Мастерство, 2002.
2. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера/ Серия

«Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 240с.

3. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы. - 2-е изд. - М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005. - 192с.

Список литература для обучающихся:

1. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер с нем. - М.: Генезис, 2003. - 336с.

2. Педагогика: учеб./Л.П. Крившенко [и др.]; под. ред. Л.В. Крившенко. - М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2005. - 432 с.

**Диагностическая карта
мониторинга результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе.**

Приложение № 1

Детское объединение _____ Образ. программа _____
Год обучения _____ Педагог _____ Уч.год. _____

Фамилия, имя обучающегося	1.Смирнов Иван	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
Сроки диагностики	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия
Показатели	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия
Теоретическая подготовка															
Теоретические знания, предусмотренные программой															
Владение специальной терминологией															
Практическая подготовка															
Практические умения и навыки предусмотренные программой															

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Мониторинг развития качеств личности обучающихся

Приложение № 2

Диагностическая карта мониторинга развития качеств личности обучающегося.

Детское объединение _____ Образ. программа _____
 Год обучения _____ Педагог _____ Уч.год. _____

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	Ярко проявляются 3 балла	Проявляются 2 балла	Слабо проявляются 1 балл	Не проявляются 0 баллов
1.Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Малоактивен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия мешает другим.
2.Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3.Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения, начинает работу, но часто не доводит ее до конца, справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответственен, часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.

Приложение № 3

Индивидуальная оценочная карта обучающегося

Ф.И. _____

Показатели	Начало года (баллы)	Конец года (баллы)
1. Теоретическая подготовка ребенка:		
1.1. Теоретические знания, предусмотренные программой.		
1.2. Владение специальной терминологией.		
2. Практическая подготовка ребенка:		
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой.		
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.		
2.3. Творческие навыки.		
3. Общеучебные умения и навыки:		
3.1. Учебно-интеллектуальные:		
3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу.		
3.1.2. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу.		
3.2. Коммуникативные:		
3.2.1. Умение слушать и слышать педагога.		
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:		
3.3.1. Умение организовывать свое рабочее место.		
3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил ТБ		
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу		
4. Предметные достижения обучающегося:		
На уровне детского объединения		
На уровне ЦДТ		
На уровне района, города		