

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВОХОМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ВОХОМСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

<b>«Рассмотрено»</b> На педагогическом совете: Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МОУ «Вохомская СОШ»: ../_____/	<b>«Утверждаю»</b> Директор МОУ «Вохомская СОШ»: Окуловская Е.П. /_____/
	«__» _____ 20__ г.	Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
« Кудо »**

**Направление: физкультурно-спортивное**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации 3 года

Составитель: Краев Иван Васильевич,  
педагог  
дополнительного образования

**Паспорт  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Восточное единоборство Кудо»**

<b>Наименование образовательного учреждения, в котором разработана программа</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
<b>Основание для разработки дополнительной образовательной программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273;</li> <li>2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р.</li> <li>3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»</li> <li>4. Примерные требования к созданию и оформлению образовательных программ Письмо</li> <li>5. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»</li> <li>6. Конвенция ООН о правах ребенка</li> <li>7. Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования;</li> <li>8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14</li> <li>9. Устав МОУ «Вохомская СОШ»</li> </ol>
<b>Полное название дополнительной образовательной программы</b>	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Восточное единоборство Кудо»
<b>Уровень, № протокола, дата утверждения дополнительной образовательной программы</b>	Программа согласована на педагогическом совете. Утверждена директором.
<b>Тип образовательной программы</b>	Программа основана на основе Государственной программы для системы дополнительного образования детей МОУ «Вохомская СОШ» по курсу «Кудо»
<b>Цель программы</b>	<p><b>Целью</b> настоящей программы является изучение основ Кудо.</p> <p>Овладение Кудо предполагает позитивную установку на разностороннее развитие личности с крепким физическим и психическим здоровьем, оптимальным уровнем двигательных способностей, овладение базой знаний и навыков в области Кудо, подкрепленной устойчивыми умениями и навыками осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p>
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья; содействие более эффективному физическому развитию;</li> <li>• обучение основным умениям и навыкам Кудо;</li> <li>• развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;</li> <li>• воспитание умения самостоятельно заниматься Кудо,</li> </ul>

	<p>сознательно и обоснованно применять знания в целях самообороны, отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности спортсменов;</li> <li>• формирование характера;</li> <li>• формирование навыков «работы в команде», командного духа занимающихся;</li> <li>• профилактика вредных привычек; пропаганда здорового образа жизни</li> </ul>
<p><b>Ожидаемый результат обучения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать основы техники безопасности при проведении занятий, дисциплине, ритуале, внутреннем регламенте занимающихся, поведении вне спортивного зала.</li> <li>• Умение технически правильно и четко выполнять упражнения общеразвивающего характера, акробатические элементы, упражнения общей физической подготовки и отдельные элементы специальной физической подготовки.</li> <li>• Знание и соблюдение основ правил представленных в программе подвижных и спортивных игр.</li> <li>• Технически правильно выполнять техники ударов руками и ногами с места (Кихон).</li> <li>• Технически грамотно выполнять перемещения в базовых стойках.</li> <li>• Знание основ самостраховки при падениях.</li> <li>• Умение грамотно выполнять борцовские захваты и простейшие броски.</li> <li>• Навык сохранения дистанции при работе с партнером.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Личностные результаты</b></p> <p><b>Личностными результатами</b> освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Метапредметные результаты</b></p> <p><b>Метапредметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по курсу «Кудо» являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки),</li> </ul>

давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия Кудо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **5.3. Предметные результаты**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Кудо» являются следующие умения:

- представлять занятия единоборствами как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками тренировочные занятия и элементы соревнований.
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить разминку в зависимости от целевой направленности тренировок
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

**Пояснительная записка**  
В после дние десятилетия в России и все большую популярность

	<ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять технические действия Кудо, применять их в соревновательной деятельности;</li><li>• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li></ul>
<b>Адресная направленность</b>	Дети 7-17 лет
<b>Срок реализации программы</b>	
<b>Составитель программы</b>	Краев Иван Васильевич, педагог дополнительного образования
<b>Год разработки программы</b>	2023
<b>Источник финансирования</b>	Бюджетные средства
<b>Система контроля исполнения программы</b>	Контроль выполнения программы осуществляет: Отдел образования администрации Вохомского муниципального района.

ть приобретают полно-контактные виды единоборств. Отличительной чертой в их развитии в нашей стране является возможность в рамках данных систем заниматься с детьми, что в остальном спортивном мире, как правило, не используется. «Полный контакт» подразумевает под собой возможность во время спортивного поединка наносить удары и производить приемы в полную силу, не жалея своего противника. В подобных поединках крайне важна подготовка спортсменов, как с точки зрения физических кондиций, так и со стороны психологии бойца. Кроме того, существенно возрастает роль защитной экипировки, используемой в поединке. Положительными аспектами занятий полно-контактными видами единоборств является формирование личности занимающихся, укрепление их здоровья и приобретение необходимых навыков для самообороны на улице.

Программа обучения по курсу «Кудо» составлена в соответствии с **Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.12 г. № , Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г.) и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму (за №390 от 28 июня 2001 г.).**

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.

При реализации программы по Кудо необходимо руководствоваться аттестационными требованиями по Кудо Федерации Кудо России.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**«Восточное единоборство Кудо» физкультурно-спортивной направленности.**

По уровню освоения программа **общекультурная,**

по степени авторства – **модефицированная,**

по форме организации содержания и педагогической деятельности – **комплексная,** уровень сложности программного материала – **стартовый.**

**Актуальность.** В настоящий момент «КУДО» – это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, признанный в Российской Федерации и других странах мира. Цель «КУДО» - «Воспитание гражданина России – сильного, здорового, обученного, любящего своих родителей, учителей, друзей, гордящегося своей национальностью и верой, способного сделать Родину процветающей и защитить ее при угрозе. Личности, обладающие здоровыми амбициями, честностью, вооруженные необходимыми для современного мира знаниями и навыками, имеющие

крепкое здоровье, способные выдерживать интеллектуальные и физические нагрузки нашего времени, а самое главное любящие людей – вот главная задача нашей работы». «КУДО», это 4 дисциплина, которая развивает волевые качества, учит трудолюбию, улучшает этические человеческие отношения. Но всё это придёт к ребёнку потом, а чем должен обладать начинающий кудоист, если ему едва исполнилось шесть - семь лет. В настоящее время многие родители хотят, чтобы ребёнок начинал приобщаться к спорту уже в очень юном возрасте. Конечно, в шесть – семь лет детям ещё нельзя заниматься такой спортивной дисциплиной, как «КУДО». Поэтому для самых маленьких детей в группах начальной подготовки познание «КУДО» начинается с общей физической подготовки с элементами «КУДО». То есть это ещё не «КУДО», но уже подготовка к нему. В «КУДО» приходят не только мальчики, этот вид спорта популярен и у девочек. Но девочек в «КУДО» всегда значительно меньше, чем мальчиков, ведь им гораздо сложнее – здесь и удары и броски, и работа в парах. Не бросить такие тренировки помогает огромное желание стать физически более развитой, гибкой, выносливой, научиться себя защищать. При реализации программы по «КУДО» необходимо руководствоваться аттестационными требованиями Федерации России по «КУДО».

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия восточными единоборствами (КУДО) рассматривается как наиболее эффективное средство получения полноценного физического, умственного и духовного развития, подрастающего поколения, а также привлечения детей и подростков к регулярным занятиям спортом. Реализация программы направлена на достижение социального эффекта, формирование развитой, социально активной личности, воспитание гражданственности, патриотизма. Учебно-тренировочные занятия по «КУДО», позволяют повысить занятость разных возрастных групп детей и подростков, что позволит снизить подростковую преступность, обеспечит более успешную социализацию обучающихся, развитие творческих и лидерских качеств, повысить уверенность в себе, позволит защитить себя, своих друзей и родственников в экстремальных ситуациях и облегчит подготовку молодых людей к службе в армии. Одним из социальных эффектов реализации настоящей программы является улучшение качества физического здоровья подрастающего поколения, повышение уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся.

**Отличительной особенностью образовательной программы является:** изложение программного материала в соответствии с современными нормативно-правовыми требованиями в области программ физкультурно-спортивной направленности для учреждений дополнительного образования; - с учетом социально-культурных потребностей и имеющихся материально-технических условий в МОУ «Вохомская СОШ» - систематизацией и обобщением методических материалов различных видов единоборств, для занятий Кудо; 5 - представлена модель построения системы подготовки занимающихся «кудо» на этапах (уровнях) начальной подготовки, специальной физической подготовки и учебно-тренировочном этапе; - учебное планирование представлено для каждого этапа (уровня) подготовки, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в планировании учебно-тренировочного процесса.

**Целью** настоящей программы является изучение основ Кудо.

Овладение Кудо предполагает позитивную установку на разностороннее развитие личности с крепким физическим и психическим здоровьем, оптимальным уровнем двигательных способностей, овладение базой знаний и навыков в области Кудо, подкрепленной устойчивыми умениями и навыками осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основными **задачами** данной программы являются:

- укрепление здоровья; содействие более эффективному физическому развитию;
- обучение основным умениям и навыкам Кудо;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание умения самостоятельно заниматься Кудо, сознательно и обоснованно применять знания в целях самообороны, отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности спортсменов;

- формирование характера;
- формирование навыков «работы в команде», командного духа занимающихся;
- профилактика вредных привычек;
- пропаганда здорового образа жизни.

### **Организационно-педагогические основы деятельности**

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 7-17 лет.

Состав учебной группы – постоянный на протяжении одного учебного года.

Форма обучения – очная.

Количество обучающихся в группе от 10 человек.

Набор в группу – свободный, по желанию обучающихся.

Начало работы: октябрь 2020 года.

### **Сведения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Восточное единоборство Кудо»**

Срок реализации программы: 3 года обучения.

Общий объём: 432 часа.

Режим занятий: 3 раза в неделю

Между занятиями делается перерыв 10 минут.

### **2.Общая характеристика учебного предмета**

Кудо – относительно молодой вид единоборств, созданный в 1981 году японским мастером Адзумой Такаси. По правилам поединка кудо разрешается наносить удары руками и ногами по всем уровням, разрешены удары головой, локтями и коленями в стойке, разрешены бросковая техника, удушающие и болевые приемы в партере. Отдельно следует отметить тот факт, что Россия – одна из немногих стран в мире, где кудо разрешено заниматься детям. Для этого были разработаны специальные требования по экипировке и правилам ведения поединков. Голова ребенка обязательно должна быть защищена имеющим анатомическую форму защитным шлемом, руки - защитными бинтами и специальными накладками на руки, ноги – щитками на голень, обязательно использование защитной раковины на пах. В целях снижения травматизма в 2006 году в кудо у самых маленьких участников были запрещены все (кроме бросковых) борцовские приемы.

Экипировка и детские правила в совокупности делают Кудо идеальным для детей видом полноконтактных единоборств. Поэтому во многих секциях кудо занимаются дети с четырех- и пятилетнего возраста.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- итоги соревнований и аттестаций;
- тестирование;
- анкетирование;
- показательные выступления;
- проекты;
- диагностика:

а) **диагностика уровня обученности** (педагогическое наблюдение; методы экспертной оценки педагога)

б) **диагностика уровня воспитанности** (адаптированный Е. Хмелевым вариант методики М.Рокича для исследования ценностных ориентаций школьников)

в) **диагностика социализированности личности воспитанника** (методика профессора Рожкова М.И.)

г) **диагностика процесса и результатов развития воспитанников** (методика Петровой С.М.; «Размышляем о жизненном опыте» Щурковой Н.Е. и др.)

д) **диагностика одаренности** (метод идентификации одаренности, разработанный Д.Б. Богоявленской "Креативное поле");

е) **диагностика степени удовлетворенности педагогов, воспитанников и родителей образовательным процессом** (методика А.А. Андреева «Изучение удовлетворенности учащихся внешкольной жизнью»; методики Е.Н. Степанова «Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью в образовательном учреждении» и «Изучение удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении»).

**Способы проверки результатов:**

- Итоги соревнований;
- зачет по изученным упражнениям;
- открытые уроки;
- участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня;

### **3. Описание места предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 внеурочная деятельность по курсу «Кудо» относится к предметной области «Физическая культура». Курс «Кудо» изучается по три часа в неделю. Количество часов на преподавание предмета «Кудо» определено в соответствии с учебным планом примерной основной образовательной программы начального общего образования (вариант 1 - для образовательных учреждений, в которых обучение ведётся на русском языке).

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы как свободы** выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма**—одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества**—осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.



## **5. Результаты освоения программы**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Кудо» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **5.1. Личностные результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **5.2. Метапредметные результаты**

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Кудо» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия Кудо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **5.3. Предметные результаты**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Кудо» являются следующие умения:

- представлять занятия единоборствами как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками тренировочные занятия и элементы соревнований.
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить разминку в зависимости от целевой направленности тренировок
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия Кудо, применять их в соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Знать основы техники безопасности при проведении занятий, дисциплине, ритуале, внутреннем регламенте занимающихся, поведении вне спортивного зала.
- Умение технически правильно и четко выполнять упражнения общеразвивающего характера, акробатические элементы, упражнения общей физической подготовки и отдельные элементы специальной физической подготовки.
- Знание и соблюдение основ правил представленных в программе подвижных и спортивных игр.
- Технически правильно выполнять техники ударов руками и ногами с места (Кихон).
- Технически грамотно выполнять перемещения в базовых стойках.
- Знание основ самостраховки при падениях.
- Умение грамотно выполнять борцовские захваты и простейшие броски.
- Навык сохранения дистанции при работе с партнером

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

Занятия проводятся в спортивном зале с соответствующим для обучения «КУДО». Обучающиеся принимаются на обучение только с медицинским допуском (справкой) для занятий данным видом спорта.

#### **Формирование групп.**

Основное комплектование групп учащихся проводится с 15 августа по 1 октября текущего учебного года. При наличии свободных мест в группе прием учащихся может осуществляться в течении всего учебного года.

Основанием для отказа в приеме, может стать наличие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Программа рассчитана на 36 учебных недель в год.

#### **Этапы (уровни подготовки) подготовки:**

В программе представлено содержание работы на трех этапах: **1 этап** начальной подготовки (стартовый уровень) – 1 года;

**2 этап** специальной физической подготовки (базовый уровень) - 1 года;

**3 этап** учебно-тренировочный (продвинутый уровень) - 1 года

#### **Этап начальной подготовки ЭНП(стартовый уровень)**

Основные цели этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков к регулярным занятиям «КУДО» и направлен на гармоничное 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.

#### **Этап специальной физической подготовки СФП (базовый уровень)**

Основной целью этапа является закрепление мотивации и дальнейшее вовлечение детей и подростков к занятиям КУДО, развитие специальных качеств, овладение технико-тактическим арсеналом, повышение общефизической подготовленности, физического развития, подготовка к соревновательной деятельности

#### **Учебно-тренировочный этап УТЭ (продвинутый уровень)**

Основной целью учебно-тренировочного этапа является основным дальнейшее овладение и закрепление и совершенствования навыков в данном виде спорта, гармоническое физическое развитие юных спортсменов, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала КУДО и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психологических качеств, достижения высоких спортивных результатов.

**Нормативы максимального объема учебной нагрузки**  
(продолжительность учебного года -36 недель)

Наименование групп	Продолжительность занятий в неделю (академические часы)	Количество часов в учебном году
Группа начальной подготовки (стартовый уровень)	4	144
Группа специальной физической подготовки (базовый уровень)	4	144
Учебно-тренировочная группа (продвинутый уровень)	4	144

**Этапы подготовки, наполняемость групп, учебная нагрузка.**  
 (36 недель продолжительность занятий 1 час по 30 минут)  
 (Этап начальной подготовки 36 недель продолжительностью занятий 60мин)

Этапы (уровни подготовки)	Период обучения	Возраст	Минимальная наполняемость групп *(чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Продолжительность занятий в неделю (академические часы)	Число занятий в неделю
Этап начальной	первый год	7-11	15	15	4	3
Этап специальной	от 2х лет	8-13	15	15	4	3
Учебно-тренировочная группа	от 3х лет	11-17	15	15	4	3

Учащиеся распределяются на учебные группы, по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режимы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Примерный учебный план на 36 недель (в год) учебно-тренировочной и соревновательной деятельности**

	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки(начальный уровень)	Этап Специальной подготовки(базовый уровень)	Учебно-тренировочная группа(продвинутый уровень)
1	Теоретическая подготовка	8	14	10
2	ОФП	66	32	28
3	СФП	-	28	31
4	Технико-тактическая	60	60	65
5	Инструкторская и судейская практика	-		
6	Восстановительные мероприятия, мед.обследование	2	2	2
7	Контрольно-переводные испытания	8	4	4
8	Участие в соревнованиях		4	4
9	Общее кол-во часов (36 недель)	144	144	144

## Теоретическая материал

**Тема 1.** Вводное занятие, ТБ (техника безопасности) на занятиях. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по КУДО в залах, на улице.

Вводный инструктаж учеников по мерам безопасности на занятиях в спортивных залах. Меры безопасности при тренировках в залах, при отработке ударной техники руками и ногами в парах, на месте и в движении. Меры безопасности при борьбе, изучении болевых приемов. Меры безопасности при работе с лапами, макеварами, мешками для отработки ударов. Меры безопасности при проведении спортивных поединков, аттестации, на соревнованиях. Меры безопасности при проведении тренировок на улице.

**Тема 2.** История мирового и Российского развития КУДО. Ритуалы и этикет карате (КУДО). Возможности и философия КУДО. Ношение кимоно, правила додзо, рейги карате. Основные школы и стили каратэ.

История становления и развития КУДО. Основатель КУДО Адзума Такаси и его биография. Достижения Российских спортсменов кудайстов. Ритуалы и этикет карате (КУДО). Возможности и философия КУДО. Правильное ношение кимоно, правила додзо, объяснение рейги карате. Основные школы и стили карате их краткая характеристика.

**Тема 3.** Цели и задачи занятий КУДО. КУДО, как одно из средств укрепления здоровья, физического, духовного и умственного развития детей их подготовка к труду и защите Отечества.

Цели и задачи занятий КУДО. Цели и задачи каждого этапа подготовки программы. Результаты этапов подготовки. Влияние занятий КУДО на развитие детей, повышения их физического, духовного и умственного развития детей. Подготовка обучающихся к защите своей Родины и к труду.

**Тема 4.** Описание аттестационной программы. Виды аттестаций, пояса и их значение, нормативы ОФП и СФП, кихон, ката, кумитэ, тамешивари.

Описание аттестационной программы. Виды аттестаций. Пояса и их значение. Система кю и дан. Нормативы ОФП и СФП входящие в аттестацию

на разные пояса. Выполнение технических и тактических приемов КУДО на аттестации. Зависимость нормативов, выполнения технических и тактических приемов на аттестации в зависимости от возраста детей.

**Тема 5.** Медицинская подготовка, оказание первой медицинской помощи. Общая характеристика травм в КУДО и их причины, общие меры профилактики и предупреждения травм. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок.

Общие сведения о строении организма человека. Костно – связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно – сосудистая система и кровообращение. Центральная нервная система и её ведущая роль в жизнедеятельности организма. Органы чувств. Профилактика зрения. Действия учеников при получении травмы одним из занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при ударе электрическим током, обморожении, ожоге, кровотечениях (артериальном, венозном), переломах, вывихах, ушибах, растяжениях. Наложение повязок, жгутов.

**Тема 6.** Профилактика вредных привычек, гигиенические основы здорового образа жизни, режим учебы, тренировок и отдыха, пагубное влияние на организм наркотических и алкогольных средств.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Режим дня и его значение для спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур. Основные принципы построения рационального питания. Вредные привычки и борьба с ними. Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Разрушительное воздействие наркотических и алкогольных средств на организм человека.

**Тема 7.** Воспитательная работа. Нравственная подготовка. Направленность воспитательной работы. Задачи воспитательной работы.

Средства воспитательной работы. Формы воспитательной работы. Проступки спортсменов и наказания за них. Поведение в школе, дома, в других общественных местах. Вежливое и уважительное отношение к старшим, родителям. 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.

**Тема 8.** Изучение правил соревнований и судейская (инструкторская) практика.

Значение участия в соревнованиях для спортсменов. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей. Основные оценки технико-тактических действий в КУДО. Приложение 10. 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 боёв. Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

#### **Тема 9. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Самоконтроль – дневник самоконтроля. Объективные данные своего состояния: рост, вес, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям Кудо. Врачебный контроль при занятиях спортом, подготовке к соревнованиям и на соревнованиях.

#### **Тема 10. 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.)

#### **Практический материал**

##### Общая физическая подготовка (ОФП) Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук, ног и туловища;
- упражнениями с использованием 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 (различные тренажеры, утяжелители ит.д.)
- упражнения из других видов спорта;
- Подвижные и спортивные игры.

##### Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- эстафеты, подвижные и спортивные игры.

##### Развитие выносливости:

- кроссы по ровной и пересеченной местности;
- упражнения из других видов спорта (плавание, ходьба);
- езда на велосипеде;

- настольный теннис.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений (повороты в прыжках на 180 и 360 градусов; передвижения по гимнастическому бревну, полосе препятствий);
- 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)

Специальная подготовка:

- упражнения с партнером (отработка ударов и приемов в парах, спортивные спарринги в медленном и среднем темпе, борьба);
- упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалки, утяжелители на руки и ноги и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов;

Подготовительные упражнения:

- для укрепления мышц и связок, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств. Растяжка (шпагаты поперечный, продольный левый (правый)).
  - Элементы, технические действия, которые предстоит совершенствовать занимающимся
- Кудо.

Подводящие упражнения:

- перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;
- детали техники ударов, совершенствование траекторий ударов;
- Выполнение технических действий;
- 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.

Психологическая подготовка

Принципы морально – волевой подготовки (сознательность, систематичность, согласованность).

Вопросы планирования морально – волевой подготовки, использование на каждом занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств; воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации; умение контролировать свои действия, поведение; обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Упражнения для воспитания волевых качеств:

- развитие силы воли (волевая подготовка);
- действия 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 (партнеров), через коня (козла), изучение сальта вперед с опорой руками о предмет (партнера).

Упражнения для развития настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке;
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия
- проведение боёв с односторонним сопротивлением;
- проведение боёв с более опытным спарринг партнером.

Упражнения для развития 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 применения, разносторонности и эффективности изученной техники и тактики Кудо. Технико – тактическая подготовка.

Удары руками:

Все удары выполняются выполняется 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 поочередно.

#### Удары ногами:

1. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой). 15 - ударов правой ногой, 15 – левой;
2. Удары коленями. 15 – ударов правой, 15 – левой ногой (из стойки или с колена). 15-ый с захватом. 16- со сменой ног.
3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой). По 15 ударов каждой ногой (из стойки или с колена). 30 - с отмашкой рук.
4. Боковой удар ногой в бедро (голенью или подъемом стопы). По 15 каждой ногой (из стойки или с колена). 30 - с отмашкой рук.
5. Боковой удар ногой в голову (подъемом стопы). По 15 каждой ногой (из стойки или с колена). 30 - с отмашкой рук.
6. Прямой удар назад (пяткой стопы). 30 раз (10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову) - из стойки или с колена.
7. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника - из стойки. 25 - в сторону. 25 - вперед.
8. Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка).

#### Удары руками в движении:

Каждый удар выполняется 15 раз. 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.
7. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
8. С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
9. С шагом вперед 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 вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар

снизу левой рукой.

12. С шагом вперед прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.

13. С шагом вперед 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 вперед 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: Мах ногой вперед в движении.

1. Удар сзади стоящей ногой вперед.
2. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
3. 2 (двойка руками) + удар сзади стоящей ногой вперед.
4. Удар впереди стоящей ногой вперед.
5. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками) .
6. 2 (двойка руками) + удар впереди стоящей ногой вперед.
7. Удар коленом (одиночные).
8. 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 (двойка руками) .
15. 2 (двойка руками) + 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 (двойка руками).
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2 (двойка руками).
20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2 (двойка руками).
22. 2 (двойка руками) + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
23. Удар пяткой ноги назад.
24. Удар пяткой ноги назад + 2 (двойка руками).
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2 (двойка руками).

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.

#### Работа с лапами, макиварами, мешками :

- Нарботка резкости и точности ударов руками и ногами в лапы;
- Нарботка силы ударов руками и ногами в макивары (в парах по очереди), мешки;
- Нарботка ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки в лапы и мешки.

#### Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере:

- Подготовка занимающихся к переходу к борьбе.
- Изучение болевых приемов на руки и ноги, освобождение от захватов и обхватов.
- Борьба с колен.
- Изучение активных действий в партере.
- Подготовительные упражнения для перехода к изучению бросковой техники.

#### Тактика КУДО:

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

#### Внутригрупповые соревнования:

- Организация внутригрупповых соревнований по правилам Кудо, с целью выработки у занимающихся соревновательного

опыта.

Аттестация: Сдача.

**Примерный годовой учебно-тематический план этапа Начальной подготовки (Стартовый уровень)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теор. занятия	Практ. занятия
8.	Изучение правил соревнований и судейская (инструкторская) практика. (Повторение).			
<b>II.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>66</b>		<b>66</b>
9.	Общая физическая подготовка (ОФП).	66	8	66
10	Введение в занятия, ТБ (техника безопасности) на занятиях. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по КУДО в залах, на (СФП).	-		
<b>III.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
11.	История мирового и Российского развития КУДО. Ритуалы и этикет карате (КУДО). Возможности и философия КУДО. Ношение кимоно, правила додзю, реи ги (морально-волевая, нравственная)	13	1	2
12.	Упражнения для воспитания волевых качеств, развитие смелости.	3		2
13.	Упражнения для развития настойчивости	3		2
14.	Упражнения для развития решительности	1	1	1
	Упражнения для развития здоровья, физического, духовного и умственного развития детей их подготовка к труду и защите Отечества. (Повторение).			
<b>IV.</b>	<b>Технико – тактическая подготовка</b>	<b>160</b>		<b>60</b>
4.	Программы. Виды аттестаций, пояса и их значение, нормативы ОФП и СФП, кихон, ката, кумитэ, тамешивари. (Повторение).	7	1	7
15.	Удары руками	7		7
16.	Удары ногами	7		7
17.	Удары руками в движении	7		7
18.	Удары ногами в движении	7		7
19.	Двухударные комбинации ногами	7		7
20.	связки (повторение).	17	1	7
21.	Работа с лапами, макиварами, мешками	7		7
22.	Профилактика вредных привычек, гигиенические основы здорового образа жизни, режим учебы, тренировок	5		5
6.	Удержание верхов для перехода к наркотическим и алкогольным средствам. (Повторение).	1	1	
223.	Тактика КУДО	5		5
<b>VII.</b>	<b>Аттестационная работа. Нравственная</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
Итого	подготовка.	<b>144</b>	<b>1</b>	<b>144</b>





**Примерный годовой учебно-тематический план этапа Специальной подготовки (Базовый уровень)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	Теор. занятия	Практ. Занятия
I.	<b>Теория</b>	14	8	
1.	Вводное занятие, ТБ (техника безопасности) на занятиях. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по КУДО в залах, на улице.	1	1	
2.	История мирового и Российского развития КУДО. Ритуалы и этикет карате (КУДО). Возможности и философия КУДО. Ношение кимоно, правила додзо, рейги карате. Основные школы и стили каратэ. (Повторение).	1	1	
3.	Цели и задачи занятий КУДО. КУДО, как одно из средств укрепления здоровья, физического, духовного и умственного развития детей их подготовка к труду и защите Отечества. (Повторение).	1	1	
4.	Описание аттестационной программы. Виды аттестаций, пояса и их значение, нормативы ОФП и СФП, кихон, ката, кумитэ, тамешивари. (Повторение).	1	1	
5.	Медицинская подготовка, оказание первой медицинской помощи. Общая характеристика травм в КУДО и их причины, общие меры профилактики и предупреждения травм. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок. (Повторение).	1	1	
6.	Профилактика вредных привычек, гигиенические основы здорового образа жизни, режим учебы, тренировок и отдыха, пагубное влияние на организм наркотических и алкогольных средств. (Повторение).	1	1	
7.	Воспитательная работа. Нравственная подготовка.	2	1	

8.	Изучение правил соревнований и судейская (инструкторская) практика. (Повторение).	2	1	
9.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	
10.	Основы техники. (Повторение).	2	1	
<b>II.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>60</b>		<b>60</b>
11.	Общая физическая подготовка (ОФП).	32		32
12.	Специальная физическая подготовка (СФП).	28		28
<b>III.</b>	<b>Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
13.	Упражнения для воспитания волевых качеств, развитие смелости.	3		2
14.	Упражнения для развития настойчивости	3		2
15.	Упражнения для развития решительности	3		2
16.	Упражнения для развития инициативности	1		1
<b>IV.</b>	<b>Технико – тактическая подготовка</b>	<b>60</b>		<b>60</b>
17.	Удары руками	7		7
18.	Удары ногами	7		7
19.	Удары руками в движении	7		7
20.	Удары ногами в движении	6		6
21.	Двух ударные комбинации ногами	7		7
22.	Защита от ударов	6		6
23.	Работа с лапами, макиварами, мешками.	6		6
24.	Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере	7		7
25.	Тактика КУДО	5		5
<b>VII.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>Итого</b>		<b>144</b>		<b>144</b>

**Примерный годовой учебно-тематический план этапа подготовки Учебно –тренировочной группы (Продвинутый уровень)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	Теор. занятия	Практ. занятия
<b>I.</b>	<b>Теория</b>	10	10	
1.	Вводное занятие, ТБ (техника безопасности) на занятиях. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по КУДО в залах, на улице.	1	2	
2.	История мирового и Российского развития КУДО. Ритуалы и этикет карате (КУДО). Возможности и философия КУДО. Ношение кимоно, правила додзо, рейги карате. Основные школы и стили каратэ. (Повторение).	1	1	

3.	Описание аттестационной программы. Виды аттестаций, пояса и их значение, нормативы ОФП и СФП, кихон, ката, кумитэ, тамешивари. (Повторение).	1	1	
4.	Медицинская подготовка, оказание первой медицинской помощи. Общая характеристика травм в КУДО и их причины, общие меры профилактики и предупреждения травм. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок. (Повторение).	1	1	
5.	Профилактика вредных привычек, гигиенические основы здорового образа жизни, режим учебы, тренировок и отдыха, пагубное влияние на организм наркотических и алкогольных средств. (Повторение).	1	1	
6.	Воспитательная работа. Нравственная подготовка.	3	5	
7.	Изучение правил соревнований и судейская (инструкторская) практика. (Повторение).	2	2	
<b>II.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	59		59
8.	Общая физическая подготовка (ОФП).	28		28
9.	Специальная физическая подготовка (СФП).	31		31
<b>III.</b>	<b>Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)</b>	4		4
10.	Упражнения для воспитания волевых качеств, развитие смелости.	1		1
11.	Упражнения для развития настойчивости	1		1

12.	Упражнения для развития решительности	1		1
13.	Упражнения для развития инициативности	1		1
<b>IV.</b>	<b>Технико – тактическая подготовка</b>	65		65
14.	Удары руками	7		7
15.	Удары ногами	7		7
16.	Удары руками в движении	7		7
17.	Удары ногами в движении	7		7
18.	Двух ударные комбинации ногами	7		7
19.	Защита от ударов	7		7
20.	Работа с лапами, макиварами, мешками.	8		8
21.	Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере. Борьба.	8		8
22.	Тактика КУДО	7		7
<b>V.</b>	<b>Внутригрупповые соревнования</b>	6		6
<b>VI.</b>	<b>Участие в районных и городских соревнованиях.</b>	10		10
<b>VII.</b>	<b>Аттестация</b>	2		2
<b>VIII.</b>	<b>Судейская (инструкторская) практика</b>	2		2
Итого		144		144

## Ресурсы реализации программы

### 1. Материально-технические

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Спортивные маты.
- ✓ Лапы.
- ✓ Шлемы.

### 2. Кадровые:

- ✓ к реализации программы будет привлечен педагог дополнительного образования.

### 3. Организационные:

- ✓ поддержание дисциплины;
- ✓ соблюдение правил техники безопасности;
- ✓ соблюдение режима проведения занятий;
- ✓ создание дружного коллектива, отношения между которыми строились бы на принципах товарищества и взаимопомощи, «командного духа».

### 4. Информационно-методические:

- ✓ учебно-методическая литература, необходимая для секции (справочники, таблицы нормативов)

### 5. Организация совместной работы с семьей

Для полноценной реализации внеурочной программы необходима организация социального партнерства образовательного учреждения с семьей.

**Цель** социального партнерства с семьей:

- ✓ для создания комфортной среды, для положительного эмоционального микроклимата в вопросах организации совместных мероприятия

Воспитательные результаты оцениваются по трём уровням:

**Первый уровень результатов** — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. П.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной про – социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о

том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и Гражданского общества.

**Методическое обеспечение программы.**

Учебный процесс реализуется на следующих видах занятий: групповых и индивидуальных. В учебном процессе используются следующие методы и приемы:

- словесный (объяснение, рассказ, беседа), который применяется на теоретических занятиях курса;
- наглядный, использование на занятиях как теоретических, так и практических стендов, плакатов, видеофильмов, книг, пособий, методических разработок;
- практический, закрепление обучаемыми теоретических знаний на практике (при разучивании обучаемыми ударов, приемов, перемещений, борьбы, защиты от ударов и на практических занятиях по физической подготовке, психологической подготовке, соревнованиях, аттестациях и судейской практике).

Занятия по программе включают в себя различные виды подготовки юных кудоистов:

Теоретическая подготовка - познакомить обучаемых с правилами соревнований, с правильной стойкой, ударами, перемещениями, тактикой ведения боя, с ритуалами и этикетом Кудо, с правилами аттестаций, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов. Кроме того теоретическая подготовка включает в себя воспитание детей, дает необходимые знания по оказанию первой медицинской помощи, строению человека, разъясняет детям необходимость ведения здорового образа жизни.

Практическая подготовка – призвана научить каждого обучающегося техники и тактики Кудо. Правильно и быстро наносить удары, защищаться, бороться. Развить у детей силу воли, смелость, настойчивость, решительность в достижении цели.

Физическая подготовка – необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития детей и подростков. Общая физическая подготовка будет служить основным средством, устраняющим застойные явления в организме юных спортсменов. Специальная физическая подготовка подготовит детей к выполнению сложной техники Кудо.

Норм атив	О ц е	Этап НП	Норм. Для зач. На этап УТ	СФП	Этап УТ
		9-13лет	10- 13лет	13-15лет	16-17лет



				Легкий вес 33- 48кг.	Средний вес 51- 63кг	Тяжел ый свыше	Легкий вес 36- 51кг	Средний вес 54- 66кг	Тяжелый свыше 70кг	Легкий вес 39- 54кг	Средний вес 57- 70кг	Тяж . 74 – свыше 79кг	Легкий вес 48- 57кг	Средн ий вес 60-75	Тяж . 81 – свыше 91кг
Отжимани е на кулаках	4	31	33	29	39	45	41	37	47	49	45	53	57	53	
	3	29	31	27	37	43	39	35	45	47	43	53	55	51	
Бег 60 метров на перекладине	5	10,2	10,0	10,4	9,8	9,6	10,0	9,8	9,6	9,8	9,6	9,4	9,6		
	4	10,4	10,2	10,6	10,0	9,8	10,2	10,0	9,8	10,0	9,8	9,6	9,8		
Бег по гимна- стическо- му коврику	5	5	8	10	6	10	12	8	12	14	10	14	16	12	
	3	10,6	10,4	10,8	10,2	10,0	10,4	10,2	10,0	10,2	10,0	10,2	10,0	9,8	10,0
Бег по гимна- стическо- му коврику	4	7	9	5	9	11	7	11	13	9	13	15	11		
	5	15,8	15,2	15,6	15,6	15,0	15,4	15,2	14,8	15,2	14,8	14,6	15,0		

*Психологическая подготовка* развивает наглядно – образное и логическое мышление, воспитывать волевые качества в процессе всего обучения. Приобретенные обучающимися знания, хорошая техническая, тактическая и физическая подготовка помогут сделать их более уверенными в своих действиях и поступках. В конце этапа начальной подготовки со спортсменами, имеющими достаточную техническую и физическую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

	4	16,0	15,4	15,8	15,8	15,2	15,6	15,4	15,0	15,4	15,0	14,8	15,2
	3	16,2	15,6	16,0	16,0	15,4	15,8	15,6	15,2	15,6	15,2	15,0	15,4
Бег 3000 метров	5	14.55	14.33	15.17	14.29	14.10	14.39	13.10	12.52	13.36	12.48	12.26	13.13
	4	14.70	14.48	15.32	14.44	14.25	14.54	13.25	12.67	13.51	12.63	12.41	13.28
	3	14.85	15.03	15.47	14.59	14.40	14.69	13.40	12.82	13.66	12.78	12.56	13.43

**Формами контроля усвоения программы служат:**

- **текущее тестирование** по физической подготовке в начале обучения, и два раза в год (в начале учебного года и переводные в конце года);

- **текущее тестирование** по технической и тактической подготовке два раза в год (в начале учебного года и переводные в конце года);

- **итоговое тестирование** проводится по окончанию обучения по общеобразовательной программе, результатам на внутригрупповых и выездных соревнованиях, письменному тестированию по изученному теоретическому материалу, аттестация на пояса .

**Контрольные нормативы.**

Нормативные требования по ОФП для учащихся, занимающихся в группах Кудо в группах начальной подготовки; в учебно – тренировочных группах) разобраны в Приложении 21. Кроме контрольных нормативов в приложении приведены переводные нормативы спортсменов из групп начальной подготовки в группы учебно – тренировочные.

Прыжок в длину с места	5	175	180	185	185	190	195	195	200	205	205	210	215
	4	170	175	180	180	185	190	190	195	200	200	205	210
	3	165	170	175	175	180	185	185	190	195	195	200	205

**Контрольные нормативы по технической подготовке (ТП), специальной физической подготовке (СФП) и технико – тактической подготовке (ТТП).**

Этап подготовки		Вид норматива	Содержание действий
НП СФП-		Техническая подготовка	Владение основами типовой техники и тактики Кудо: - отдельные элементы техники; - основные удары и защита от них; - ложные действия.
НП СФП-		Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6-ти прямых ударов руками – 6,1 сек. Суммарное время 6-ти боковых ударов ногами – 9,2 сек.

УТ	До 2-х лет	Технико – тактическая подготовка	Выполнение основных действий Кудо:  - атакующих;  - защитных;  - борьбы.
		Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6-ти прямых ударов руками – 5,3 сек. Суммарное время 6-ти боковых ударов ногами – 8,2 сек.
	Больше 2-х	Технико – тактическая	Выполнение основных технико тактических действий

## Литература для составления программы:

1. Зорин В.И., Анашкин Р.М. «Основы Кудо»  
([www.4tivo.com/chelovek\\_health\\_sport/17042-osnovy-kudo.html](http://www.4tivo.com/chelovek_health_sport/17042-osnovy-kudo.html))
2. Восточное Боевое Единоборство. Спортивная дисциплина Кудо. Аттестационные нормативы. ([www.kudo.ru](http://www.kudo.ru))
3. Думбай В.Н., Бугаев К.Е. «Физиологические основы валеологии труда и спорта». – Ростов-на-Дону, 2002. – 188 с.
4. Краснолобов В.В. Государственная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) по курсу: «Кудо» ([www.kudo.ru](http://www.kudo.ru))
5. Материалы сайта [www.kudo.ru](http://www.kudo.ru)
6. История кудо (рус.). V8mag.ru. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.
7. Сайт московской межрегиональной федерации Дайдо-Дзюку карате- до. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.
8. Сайт ФКР. Старая версия. (рус.). Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.
9. Кудо. Первый международный турнир в абсолютной весовой категории. Предварительные соревнования (видео)
10. Кудо. Первый международный турнир в абсолютной весовой категории (видео)
11. Абсолютное КУДО в Москве!
12. Алексей Харитонов - победитель турнира KUDO CHALLENGE 2013
13. Раздел «Дзюдо» сайта Атырауского регионального центра развития физической культуры и спорта (рус.). Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.
14. Обсуждение различных видов боевых искусств на форуме сайта Guns.ru (рус.). Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.
15. Правила проведения поединка в кудо (рус.). Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.
16. Квалификационные требования федерации КУДО России (рус.). Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.
17. «Основным критерием разминки в кудо является то, что она проходит в динамике, то есть все упражнения делаются в режиме лёгкого бега» - В.Зорин, Р.Анашкин. Основы кудо. М. ООО «РК Полизет», 2004. Стр. 19
18. Выдержка из фильма "Кудо. Воспитание бойца" (рус.). — Тренировка сборной России по кудо середины 90-х гг. под руководством Анашкина Р.М..
19. Аттестация ФКР на черные пояса. 2012 г. (рус.). Федерация кудо России. - Кихон в рамках аттестации на черные пояса. Считает Анатолий Филиппов..
20. Выдержка из фильма "Кудо. Воспитание бойца" (рус.). - Тренировка сборной России по кудо. Боковой и бэкфист демонстрирует Сергей Аржаков..
21. Выдержка из фильма "Кудо. Воспитание бойца" (рус.). - Тренировка сборной России по кудо. Ударные связки..
22. Выдержка из фильма "Кудо. Воспитание бойца" (рус.). - Тренировка сборной России по кудо. Бросок в исполнении Анатолия Филиппова..
23. Рабочие спарринги. (рус.). - Спарринги на тренировке в клубе кудо "Профессионал". Инструктор Д. Синютин.. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

24. Квалификационные требования.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ВОХОМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"  
ВОХОМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ,**  
Окуловская Елена Павловна, Директор

**18.01.24** 11:31 (MSK) Сертификат 5380838D977C2F37CFB5C9C9FE62C611