

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
Профессиональная образовательная организация  
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»  
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «З» августа 2020 г  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ФГБУ ПОО ГУОР по  
хоккею  
  
Е.А.Крошева  
01.09.2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«КУДО»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: преподаватель  
Филиппов А.В.

Ярославль  
2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание изучаемого курса	9
4. Формы аттестации и оценочные материалы	17
5. Организационно-педагогические условия реализации программы	20
Список литературы	22
Приложения	23

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Введение** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Кудо» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана на основе дополнительных общеобразовательных программ по «Кудо» и «Восточных единоборств» для учреждений дополнительного образования спортивной направленности, нормативных документов, методических рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры и спорта, использован опыт ведущих тренеров по восточным единоборствам. В программе представлена модель построения системы подготовки занимающихся «кудо» на различных этапах (уровнях) подготовки, материал программы адаптирован к условиям реализации в ФГБУ ППО «ГУОР по хоккею» и разработан в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования 2015- 2020 гг.;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методических рекомендаций Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва 2015 г.);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима, работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Конвенции о правах ребенка РФ;

- Устава ФГБУ ППО «ГУОР по хоккею»

**Направленность и уровень программы** 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 ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»;
- систематизацией и обобщением методических материалов различных видов единоборств, для занятий Кудо;
- 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.

**Уровень:** начальная подготовка

**Цель программы:** привлечение детей и подростков к занятиям восточными единоборствами (КУДО), углубленному овладению техникой и тактикой КУДО, содействие в развитии гармоничной личности.

**Задачи программы:**

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие физических качеств занимающихся на основе широкого применения средств ОФП;
- освоение базовой техники и тактики боевых искусств (кудо);
- изучение терминологии и правил соревнований (кудо);
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание моральноволевых качеств;
- повышение уровня спортивной подготовленности воспитанников, участие в спортивных соревнованиях; - систематизация процесса психологического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка.

**Группа/категория учащихся, для которой программа актуальна:** 5-7 лет

**Форма:** групповая

**Режим** (периодичность и продолжительность) занятий: 3 раз в неделю по 1 академическому часу

**Срок реализации программы:** (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения);

**Планируемые результаты:** - (совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций, которые учащийся сможет продемонстрировать по завершении обучения по программе).

**В результате реализации программы, учащиеся первого года обучения будут:**

- 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;
- знать технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки;
- участвовать в соревнованиях, различных мероприятиях физкультурной и спортивной направленности.

**Форма подведение итогов:** тестирование скоростно-силовых качеств, соревнования, аттестация обучающихся (по правилам ФКР).

## 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Удары руками, передвижение	2	1	1	
3	Удары ногами, передвижение	2	-	2	
4	Бросок через бедро	2	1	1	
5	Удары руками, передвижение	2	1	1	
6	Удары ногами, передвижение	2	-	2	
7	Бросок через бедро	2	-	2	
8	Удары руками, связки	2	1	1	
9	Удары ногами, защита	2	1	1	
10	Бросок через бедро, удержание	2	-	2	
11	Удары руками, связки	2	-	2	
12	Удары ногами, связки	2	-	2	
13	Бросок через бедро, удержание верхом	2	-	2	
14	Удары руками, контратака	2	1	1	
15	Удары ногами, защита	2	-	2	
16	Задняя подножка, рычаг локтя	2	1	1	
17	Удары руками, контратака	2	-	2	
18	Удары ногами, связки	2	-	2	
19	Борьба в стойке, офп <sup>1</sup>	2	-	2	
20	Удары руками, связки	2	-	2	
21	Удары ногами, связки	2	-	2	
22	Борьба в партере	2	-	2	
23	Удары руками, нырок, контр	2	1	1	
24	Удары ногами, зацеп изнутри	2	-	2	
25	Задняя подножка, офп	2	-	2	

26	Удары руками,	2	-	2	
27	Удары ногами	2	-	2	
28	Задняя подножка, офп	2	-	2	
29	Удары руками, передвижение	2	-	2	
30	Удары ногами, контратака	2	-	2	
31	Борьба в стойке, офп	2	-	2	
32	Удары руками	2	-	2	
33	Удары ногами, контратака	2	-	2	
34	Бросок за две ноги, офп	2	-	2	
35	Удары руками, челнок, контратака	2	1	1	
36	Удары ногами, связки	2	-	2	
37	Бросок за две ноги, офп	2	-	2	
38	Удары руками, связки с ногами	2	-	2	
39	Удары ногами, связки	2	-	2	
40	Зацеп изнутри, офп	2	-	2	
41	Удары руками, связки	2	-	2	
42	Удары ногами, защита, контр	2	-	2	
43	Зацеп изнутри, офп	2	-	2	
44	Удары руками, связки	2	-	2	
45	Удары ногами, защита, контратака	2	-	2	
46	Борьба в стойке	2	-	2	
47	Удары руками, челнок, контратака	2	-	2	
48	Удары ногами	2	-	2	
49	Болевые на руки	2	1	1	
50	Удары руками, связки	2	-	2	
51	Удары ногами, связки	2	-	2	
52	Болевые на руки	2	-	2	
53	Удары руками, связки	2	-	2	
54	Удары ногами, связки	2	-	2	
55	Броски через бедро, болевые на руки	2	-	2	
56	Удары руками	2	-	2	
57	Удары ногами	2	-	2	
58	Борьба в стойке, учебные	2	-	2	

	схватки				
59	Удары руками, работа в парах	2	-	2	
60	Удары ногами, работа в парах	2	-	2	
61	Борьба в стойке	2	-	2	
62	Удары руками	2	-	2	
63	Удары ногами	2	-	2	
64	Борьба в стойке, спарринг	2	-	2	
265	Удары руками	2	-	2	
66	Удары ногами	2	-	2	
67	Бросок через бедро.	2	-	2	
68	Удары руками	2	-	2	
69	Удары ногами, контратака	2	-	2	
70	Бросок через бедро, узел руки	2	-	2	
71	Спарринг	2	-	2	
72	Заключительное занятие	2	-	2	
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	



### 3.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

#### **Теоретический 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 на учебно- тренировочных занятиях, 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 (КУДО). Возможности и философия КУДО. Ношение кимоно, правила додзо. Основные школы и стили.

История становления и развития КУДО. Основатель КУДО Адзума Такаси и его биография. Достижения Российских спортсменов кудоистов.

Ритуалы и этикет 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 занимающихся, 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 кихон. Аттестационная программа. Виды аттестаций. Пояса и их значение. Система кю и дан. Нормативы ОФП 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.Оказание первой медицинской помощи. Общая характеристик 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 системе 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. 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.

Правила участия в соревнованиях. Цели и задачи, организация соревнований. Анализ соревнований (разбор ошибок, выявление сильных сторон подготовки, выявление слабых сторон подготовки. Оценка и анализ собственных.

Тема 9.Врачебный контроль и самоконтроль.

Занятие кудо, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации учебно-тренировочных занятий. Нагрузки, 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 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

техникотактических 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, поднимание согнутых ног к груди в висе на перекладине);

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, вес партнера);

- 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, челночный бег 4 раза по 10 метров:

- эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по ровной и пересеченной местности длительное время;

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений (повороты в прыжках на 180 и 360 градусов; передвижения по 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 физическая подготовка (СФП) :

Специальные упражнения:

- 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 разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

- элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся КУДО.

Подводящие упражнения:

- перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;
- детали техники ударов, освоение траектории ударов;
- Выполнение технических действий без деления на этапы;
- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения:

- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)
- многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

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

Вопросы, отражаемые при планировании морально – волевой подготовки (формирование коллектива и оптимального климата в нем, формирование у обучающихся мотивации достижений, применение воспитательных воздействий для формирования личности спортсмена, 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.

Упражнения для воспитания волевых качеств, развитие смелости

Развитие силы воли (волевая подготовка).

Действия спортсменов для воспитания волевых качеств (проявляется в желании посещать учебно-тренировочные занятия без пропусков, настойчивом желании заниматься кудо, выполнить силовые упражнения правильно и в полном объеме, учебный спарринг, борьбу)

Развитие смелости.

Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах, уходы от летящих в обучаемых мечей, защита от мечей);
- кувьрки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты, колесо, рандат.
- Кувьрки через партнера, через коня. Упражнения для развития настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия
- проведение боёв с односторонним сопротивлением;
- проведение боёв с более опытным спарринг партнером.

Упражнения для развития решительности

Упражнения для воспитания решительности:

- проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;

- проведение боёв на применение контрприемов;

- проведение боёв с фиксированной (заданной) ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

Упражнения для развития инициативности

Упражнения для воспитания инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;

- проведение разминки по заданию тренера;

- проведение боёв с менее подготовленными соперниками;

- проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема 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 20 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). 20 - ударов правой ногой, 20 – левой (из стойки или с колена). 20 - поочередно с отмахкой рук.

2. Удары коленями. 20 – ударов правой, 20 – левой ногой (либо из стойки или с колена). 20-ый с захватом. 20- со сменой ног.

3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой). По 20 ударов каждой ногой (из стойки или с колена). 20 - с отмахкой рук.

4. Боковой удар ногой в бедро (голенью или подъемом стопы). По 20 каждой ногой (из стойки или с колена). 20 - с отмахкой рук.

5. Боковой удар ногой в голову (подъемом стопы). По 20 каждой ногой (из стойки или с колена). 20 - с отмахкой рук.

6. Прямой удар назад (пяткой стопы). 30 раз (10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову) - руки держат концы пояса, либо из стойки или с колена.

7. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника - из стойки или с колена. 20 - в сторону. 20 - вперед.

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

Удары руками в движении:

Каждый удар выполняется 20 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

1. Мах ногой вперед в движении.
2. Удар сзади стоящей ногой вперед.
3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
4. 2 (двойка руками) + удар сзади стоящей ногой вперед.
5. Удар впереди стоящей ногой вперед.
6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками) .
7. 2 (двойка руками) + удар впереди стоящей ногой вперед.
8. Удар коленом (одиночные).
9. Удар коленями (2 удара на счет).
10. Удар коленом + локоть (одноименно).
11. Удар коленями + локти (разноименно).
12. Удар коленями (прямой + боковой).
13. Удар ребром стопы.
14. Удар ребром стопы + 2 (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:

1. Нарботка резкости и точности ударов руками и ногами в лапы.

2. Нарботка силы ударов руками и ногами в макивары (в парах по очереди), мешки.

3. 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

1. Борьба в парах на коленях с использованием всего арсенала изученного.

2. Изучение болевых приемов на руки и ноги, освобождение от захватов и обхватов.

3. Изучение активных действий в партере.

4. Отработка приемов бросковой техники.

Тактика КУДО:

1. Комбинации приемов в направлениях вперед-назад

2. Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

3. Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

4. Переходы от ударной техники к борьбе.

Внутригрупповые соревнования

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

Участие в соревнованиях

Командное и личное первенство.

Аттестация

Сдача на пояса (разряды).



#### 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результатом деятельности педагога является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем поможет им в самореализации и адаптации в обществе.

Программой предусмотрена *аттестация учащихся*, направленная на выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, развития практических умений и навыков, сформированных компетенций и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ-дополнительных общеразвивающих программ.

**Входная контроль** проводится педагогом дополнительного образования в сентябре.

**Промежуточная** — в декабре, апреле-мае - по итогам полугодия или учебного года.

**Итоговая аттестация** проходит в апреле-мае по окончании полного курса обучения.

**Входной контроль** осуществляется в форме наблюдения, беседы, игры.

**Текущий** контроль осуществляется в ходе зачётов, творческих заданий, контрольных упражнений, опросов, соревнований, показательных выступлений.

**Итоговый** контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде концертов и праздников и турниров.

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе Кудо является их участие в аттестации на пояс ученической степени.

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 I Юношеский разряд 9 -  
10 «кю» - белый пояс

## МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Мониторинг образовательных результатов в объединении проводится по нескольким параметрам:

- уровень теоретических знаний;
- уровень практических навыков;
- динамика личностного роста.

Показатели (оцениваемые качества)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
Изменения в знаниях учащихся теории	Соответствие теоретических знаний ребенка программному материалу	Минимальный уровень (1/2 объема знаний)	1	Тестирование Наблюдение
		Средний уровень (более 1/2 объема знаний)	5	
		Максимальный уровень (ребенок практически освоил весь объем знаний за конкретный период)	10	
Изменения в практической подготовке учащихся	Соответствие практических умений и навыков материалу программы	Минимальный уровень (объем умений и навыков составляет менее чем 1/2 умений)	1	Наблюдение
		Средний уровень (объем умений и навыков составляет более 1/2 )	5	
		Максимальный уровень (овладел всеми умениями и навыками)	10	
	Творческий подход в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания)	1	Контрольные задания
		Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца)	5	
		Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10	
	Техника исполнения танцевальных	Минимальный уровень (множество ошибок при выполнении основных движений)	1	Наблюдение

	движений	Средний уровень (правильность выполнения основных движений, но не в ритме музыки)	5	
		Максимальный уровень (правильность выполнения всех движений, в ритме музыки, артистично)	10	
Личностный рост учащихся	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Избегает участие в мероприятиях, в общих делах	0	Наблюдение
		Участвует при побуждении извне	5	
		Инициативен в общих делах	10	
	Участие в концертной деятельности	Минимальный уровень (участие в простых номерах на уровне ОУ)	1	Портфолио обучающегося
		Средний уровень (участие в простых номерах на мероприятиях разного уровня)	5	
		Максимальный уровень (активное участие в сложных номерах на мероприятиях разного уровня)	10	
	Способность переносить известные нагрузки, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на 1/2 занятия	1	Наблюдение
		Терпения хватает больше чем на 1/2 занятия	5	
		Терпения хватает на все занятие	10	

## **5.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы требует наличия следующих помещений:

Спортивный зал оборудованный борцовскими матами.

Инвентаря:

- гимнастические маты, гантели 1 кг, скакалки , борцовские ковры, боксерские лапы, защитный инвентарь: накладки на кисти и голень, шлемы, боксёрские мешки, боксёрские груши, боксёрские лапы, щиты (макивары), экипировка – доги;

### **Требования к кадровому обеспечению:**

Преподаватель должен иметь базовую теоретическую подготовку: знать основы общей, социальной, детской и возрастной психологии; современные формы и методы обучения и воспитания; основы дифференцированного обучения, реализации компетентного подхода, развивающего обучения. Педагог должен иметь представление о технологиях диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; Преподаватель должен быть компетентен в правовой области: знать законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; трудовое законодательство. Требования к квалификации преподавателя подразумевают наличие высшего профессионального образования по педагогической, психологической и направлениям, с предъявлением требований к опыту реализации образовательных общеразвивающих программ.

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

- 1.Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М.,РГАФК, 1996.
2. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки боевого кудоиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.
3. Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.
4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
5. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.

7. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
8. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
9. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.
11. Озолин Н, Г, Настольная книга тренера – наука побеждать. 2003г.
12. Найдёнов М.И. Рукопашный бой. 2003г.

## Список литературы

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
5. КУДО. Правила соревнований. М. ФиС. 1985.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977. 7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
7. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
9. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
10. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
11. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
12. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
13. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
14. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
15. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурноспортивное совершенствование. — М.: УМО, 1996, с.27. 54
16. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
17. Ионов С.Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по КУДО. ФиС., М., 1983.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977. 29. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.

