

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Центр детского творчества «Витязь»  
(МОУ ДО ЦДТ «Витязь»)



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор М.В. Мирошникова  
Приказ № 01-06/36 от 03.08.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«ОФП с элементами кудо»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 5 – 6 лет

Автор-составитель:  
Галкин Андрей Александрович,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2020 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план и учебный календарный график.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Ожидаемые результаты освоения программы.....	12
5. Обеспечение программы.....	13
6. Контрольно-измерительные результаты.....	16
7. Список информационных источников.....	18
Приложение № 1.....	20

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами кудо» направлена на овладение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр. Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями Российской Федерации в сфере образования:

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. 2.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

Общеобразовательная программа по восточному боевому единоборству Кудо направлена на овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.

Кудо – современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кекусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе. В настоящий момент кудо – это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, признанный в Российской Федерации и других странах мира, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств.

Кудо как вид единоборств является кандидатом на включение в Олимпийские виды спорта.

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.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, по виду она модифицированная.

### **Актуальность.**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, придает уверенности в своих силах, помогает приобрести навыки самообороны.

### **Значимость.**

- Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;
- Работа по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к занятиям по избранному виду спорта.
- Приобретения учащимися знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния.

- Формирование гармонично развитого, здорового поколения.
- Отбор перспективных детей для дальнейших занятий Кудо.

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

**Задачи:**

**Образовательные:**

- сформировать представления о восточных единоборствах;
- ознакомить с основными особенностями единоборства Кудо.

**Развивающие:**

- развивать физические качества, общую физическую подготовку детей, изучение базовой техники Кудо,
- развивать волевые и морально-этические качества личности;

**Воспитательные:**

- воспитывать потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**Категория обучающихся:** дети 4-6 лет. К занятиям допускаются дети, имеющие медицинскую справку о возможности заниматься данным видом спорта и согласие родителей.

**Условия реализации образовательного процесса:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Программа рассчитана на 1 год обучения.

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

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

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

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

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

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

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

Для занятий необходимы маты для выполнения некоторых упражнений, необходимо

наличие боксерских груш разных размеров, лап для отработки ударов как руками, так и ногами, наличие зеркал для самопроверки обучающихся, шлемов для проведения спаррингов.

### **Внутренняя и внешняя интеграция**

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

## 2. Учебно-тематический план и календарный учебный график

№ пп	Наименование тем, разделов.	общее кол-во часов	теоретических	практических
1.	Введение. Техника безопасности. Правила поведения. Гигиена. Профорientация обучающихся.	1	1	
2.	История Кудо.	1	1	
2.1.	Символическая структура костюма (доги).	1	1	
2.2.	Этикет додзэ.	1	1	
3.	Техника Кудо. Структура разминки.	4	1	3
3.1.	Удары руками.	4	1	3
3.2.	Удары ногами.	4	1	3
3.3.	Удары руками в движении.	4		4
3.4.	Удары ногами в движении.	4		4
3.5.	Двухударные комбинации ногами	4		4
3.6.	Защита от ударов	6	1	5
3.7.	Работа с лапами	6		6
4.	Тактика Кудо	10		10
5.	Общая физическая подготовка.	14		14
7.	Психологическая подготовка	8	2	6
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>

### Календарный учебный график

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

### 3. Содержание программы

**1. Введение.** Техника безопасности. Знакомство с правилами поведения в ЦДТ «Витязь». Гигиена. Профорентация обучающихся.

**2. История Кудо.** Символическая структура костюма (доги). Этикет додзэ.

#### 3. Техника Кудо

**3.1. 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.

#### 3.2. Удары ногами.

**Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).**

10 - удар правой ногой, 10 - левой. (Руки держат концы пояса). 20 - поочередно с отмашкой рук.

**Удары коленями.**

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

**Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)**

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмашкой рук.

**Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы).**

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

**Прямой удар назад (пяткой стопы).**

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

**Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.**

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

**Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка).**

30-подсечек.

#### 3.3. Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 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.

#### **3.4. Удары ногами в движении.**

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

1. Мах ногой вперед в движении.

2. Удар сзади стоящей ногой вперед.

3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).

4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.

5. Удар впереди стоящей ногой вперед.

6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.

7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.

8. Удар коленом (одиночные).

9. Удар коленями (2 удара на счет).

10. Удар коленом + локоть (одноименно).

11. Удар коленями + локти (разноименно).

12. Удар коленями (прямой + боковой).

13. Удар ребром стопы.

14. Удар ребром стопы + 2.

15. 2 + удар ребром стопы.

16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.

17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.

18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.

20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.

21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.

22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.

23. Удар пяткой ноги назад.

24. Удар пяткой ноги назад + 2.

25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.

26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

#### **3.5. Двухударные 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.

### **3.6. Защита от ударов.**

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

1. Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; оста- навливающий удар стопой; контратака ногой.

2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; оста- навливающий удар коленом; контратака ногой.

3. Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.

4. Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.

5. Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.

6. Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

7. Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

### **3.7. Работа с лапами**

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии. Программа должна состоять из:

- ударной техники рук и ног.
- ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

## **4. Тактика Кудо**

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

## **5. Общая физическая подготовка**

3.1. Общая физическая подготовка

3.2. Развитие силы (силовая подготовка)

— развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);

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

— упражнения на снарядах и со снарядами;

— упражнения из других видов спорта;

– подвижные и спортивные игры.

### 3.3. Развитие быстроты (скоростная подготовка)

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

– подвижные и спортивные игры.

### 3.4. Развитие выносливости

А) кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Б) упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

В) подвижные и спортивные игры

### 3.5. Развитие ловкости (координационная подготовка)

– выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

– выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

– подвижные и спортивные игры

### 3.6. Развитие гибкости

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

## 6. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения.

– Упражнения с партнером

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

Подготовительные упражнения

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

– Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

Подводящие упражнения

– Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.

– Детали техники ударов, освоение траектории ударов

– Выполнение технических действий по разделению на этапы

– Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения

– Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

– Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной

## 7. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

Развитие силы воли (волевая подготовка)

Упражнения для воспитания волевых качеств

Развитие смелости

Упражнения для воспитания смелости:

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

#### Развитие настойчивости

##### Упражнения для воспитания настойчивости:

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

#### Развитие решительности

##### Упражнения для воспитания решительности

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

#### Развитие инициативности

##### Упражнения для воспитания инициативности:

##### Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики

- Проведение разминки по заданию тренера
- Проведение боев с менее подготовленными соперниками
- Проведение боев с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

#### Нравственная подготовка

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

#### **4. Ожидаемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы обучающиеся должны:

- 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
- сформированность потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

## 5. Обеспечение программы

### Материально-техническое обеспечение

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

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

### Методическое обеспечение

Название темы	Используемые методы
Техника Кудо в стойке	Отработка ударов в стойке, отработка ударов в движении, отработка ударов на лапах, спарринги, работа с боксерской грушей.
Техника Кудо в партере	Отработка болевых и удушающих приемов на матах, проведение добивания
Тактика Кудо в стойке	Проведение спаррингов, игр типа «пятнашки», изучения последовательности связок (сочетаний ударов и бросковых действий) - Проведение боев с моделированием ситуаций предстоящих соревнований. - Проведение боев на применение контрприемов - Проведение боев с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок
Тактика Кудо в партере	Изучение сочетаний болевых, удушающих и защитных приемов
Общая %	Разминка, отжимания из упора лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, подвижные и спортивные игры. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика). - Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты - Кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

<p>Специальная Физическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)</li> <li>- Многократное выполнение технического действия без партнера с постоянным увеличением скорости до максимальной.</li> <li>- Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.</li> <li>- Детали техники ударов, освоение траектории ударов</li> <li>- Выполнение технических действий по разделению на этапы</li> <li>- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.</li> <li>- Упражнения для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-</li> </ul>
	<p>тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся</li> <li>- Упражнения с партнером</li> <li>- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.), выполнение отдельных элементов имитации ударов.</li> </ul>
<p>Теоретическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение правил проведения соревнований</li> <li>- разбор ошибок</li> <li>выявление сильных сторон подготовки</li> <li>выявление слабых сторон подготовки</li> <li>- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки</li> <li>- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боев</li> <li>- просмотры видеоматериалов</li> </ul>

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

## **1. Контрольно-измерительные материалы**

### **Способы определения результативности:**

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

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

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

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

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

Технические нормативы:

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

Отжимание выполняется в упоре лежа на кулаках, положение - нога на ногу, кулаки на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

Приседание выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, а руки скрестно удерживают отвороты кимоно. Спина при выполнении упражнения прямая. Приседания выполняются со сгибанием ног на угол не более 90°. Возвращение в исходное положение выполняется прыжком вверх с отрывом ступней от пола.

Упражнение для мышц брюшного пресса (склепка) выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой. Ноги и корпус одновременно поднимаются вверх до касания руками пальцев ног.

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

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

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



## 2. Список информационных источников

### Список нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/ajax/4429> (официальный сайт Министерства образования и науки РФ).
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>
4. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] — Режим доступа: [https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenty/polozh\\_pers\\_dop\\_obr.pdf](https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenty/polozh_pers_dop_obr.pdf).
5. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. №298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (утв. [постановлением](#) Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41).-[Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/70731954/paragraph/373:0>
9. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 года. — [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/>

(информационно-правовой портал «Гарант»).

**Список литературы для педагога:**

1. Никитина Н. Н., Железнякова О.М., Петухов М.А. Основы профессионально й педагогической деятельности: Учеб. пособие для студ. Учреждений сред. Проф.образования. - М.: Мастерство, 2002.
2. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера/ Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 240с.
3. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы. - 2-е изд. - М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005. - 192с.

**Список литературы для обучающихся:**

1. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер с нем. - М.: Генезис, 2003. - 336с.
2. Педагогика: учеб./Л.П.Крившенко [и др.]; под. ред. Л.В. Крившенко. - М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2005. - 432 с.

**Приложение № 1 Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе**

**Прило**

Мониторинг по КУДО _____гг													Знание и понимание терминов кудо	Участие в соревнованиях	уровень 1- низкий 2-средний 3- высокий
Группа		Силовые упражнения													
П/П	Фамилия, И.О.	Отжимание			Приседание			Пресс			Упор присев упор лежа.				
1.															
2.															
3.															
4.															

Уч. год

№	Фамилия, Имя	Кл.	Качества личности и признаки проявления														
			Активность, организаторские способности			Коммуникативные навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированност ь			Нравственность, гуманизм			Креативность, склонность к исследовательско- проектировочной деятельности		
			Дата заполнения			Дата заполнения			Дата заполнения			Дата заполнения			Дата заполнения		