


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



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07/87 от 06.04.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Кудо»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 5 лет

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет

Автор-составитель:
Галкин Андрей Александрович,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2021 г.

Оглавление:

1.....	Пояснительная записка.....	3
2.....	Учебно-тематический план.....	8
2.1.	Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	8
2.2.	Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	8
2.3.	Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	9
2.4.	Учебно-тематический план 4-го года обучения.....	10
2.5.	Учебно-тематический план 5-го года обучения.....	10
3.....	Содержание программы.....	12
3.1.....	Содержание программы 1-го года обучения.....	12
3.2.....	Содержание программы 2-го и 3-го года обучения.....	16
3.3.....	Содержание программы 4-го и 5-го года обучения.....	22
4.....	Ожидаемые результаты.....	29
5.....	Методическое обеспечение.....	33
6.....	Контрольно-измерительные материалы.....	35
7.....	Список информационных источников.....	37

1. Пояснительная записка

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

Программа соответствует нормативно-правовым требованиям Российской Федерации в сфере образования:

- Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- 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).

Образовательная программа рассчитана на 5 лет обучения. Возраст обучающихся 6-17 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с 10-15-ти минутным перерывом между ними. По окончании обучения способные дети смогут продолжить свое обучение в ДЮСШ либо повторить последний курс. К занятиям допускаются дети, имеющие медицинскую справку о возможности заниматься данным видом спорта и согласие родителей. Группы могут состоять из обучающихся разных годов обучения в этом случае занятия проходят по наивысшему году обучения.

Год обучения	Возраст для зачисления (лет)	Кол-во учебных часов в неделю/год (час)	Кол-во обучающихся (чел)	Минимальные требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1-ый	6-8	2/72	1 5-20	10 кю (синий пояс)
2-ой	9-12	2/72	1 5-20	9 кю (синий пояс)
3-ий	13-15	2/72	1 5-20	8 кю (синий пояс)
4-ый	14-16	2/72	1 0-15	7 кю (синий пояс)
5-ый	15-17	2/72	1 0-15	6 кю (желтый пояс)

Отправной точкой в развитии Дайдо - Джуку (Кудо) в мире можно считать 1981 год, когда было основано первое додзё в Сендай. Также в этом же году проходит первый турнир по Дайдо - Джуку - Хокутоки-81. В 1982 году была опубликована первая большая методическая работа Адзума Такаши «Хамидаси каратэ». Проходит чемпионат Хокутоки-82. В 1983 году уже выходит учебник Адзума Такаши «Какуто-каратэ». Проходит чемпионат Хокутоки-83. В 1984 году в ежемесячном журнале «Karate-do» стал постоянно публиковаться семинар по Какуто-каратэ-до. Опубликована работа «Путь в какуто-каратэ» (Kakuto-karate-eno-michi). Проходит чемпионат Хокутоки-84. В следующем году проходит чемпионат Хокутоки-85 года. С этого момента соревнования по категориям и без разделения на категории (абсолютка) проводятся в разное время. Открывается главный офис района

Кансаи в Осаке.

Главным событием 1994 года для развития Дайдо-Джуку в мире стал, безусловно, семинар в Москве (где открывается 4-ое зарубежное отделение). Проходят чемпионаты Хокутоки-94 года по категориям и по абсолютному зачету. Первый опыт выступления на Хокутоки получают российские спортсмены. Проводится 1 Международный Чемпионат России по категориям. Почётный гость чемпионата - Адзума Такаши с командой. Встреча России с командой Японии завершилась «ничьей».

1997 год. Проводится «WARS-IV» для улучшения техники борьбы в партере. Панама, Калифорния, Канада, Бельгия, Италия, Голландия желают открыть отделения. Вопрос в стадии обсуждения. Проводится семинар в Голландии (исследование Джуи-джитсу). Открывается отделение в Ярославле (Россия) - 14-ое зарубежное.

На Всеяпонской конференции Дайдо-Джуку 12 мая 2001 года принято решение отказаться от использования слова «каратэ» в названии федерации, заменив его на слово «Кудо». ККИФ переименована в KIF (Kudo International Federation).

При участии Адзумы Такаши в 2002 г. проводится Всероссийская учредительная конференция, на которой принимается решение о создании Общероссийской общественной организации «Федерация КУДО России».

За 26 лет своего развития школа Кудо из единственного додзё Дайдо-Джуку каратэ - до в японском Сендай превратилась в крупную международную организацию, куда в данный момент входят уже более 50-ти стран мира. И этот процесс развития будет неуклонно продолжаться. Программа для системы дополнительного образования детей (УДОД) по Кудо составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», Типовым положением о дополнительном образовании детей, нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ») и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

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.

Открытию групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп Кудо способствовало желание родителей обучать своих детей основам Кудо. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и дополняет школьную программу по физическому воспитанию обучающихся, придает уверенности в своих силах, помогает приобрести навыки самообороны.

Цель: создать благоприятные организационно-педагогические условия для осуществления физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и физического развития, через занятия Кудо.

Задачи курса:

- способствовать вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки Кудо;
- расширять представления о восточных единоборствах;
- развивать физические качества, общую физическую подготовку детей, изучение базовой техники Кудо, волевые и морально-этические качества личности;
- стимулировать потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- выявлять детей с признаками одаренности для дальнейших занятий Кудо.

Принципы реализации программы:

- Принцип наглядности.

Одним из первых в истории педагогики стал оформляться принцип наглядности. Установлено, что эффективность обучения зависит от степени привлечения к восприятию всех органов чувств человека. Чем более разнообразны чувственные восприятия учебного материала, тем более прочно он усваивается. Эта закономерность давно нашла свое выражение в дидактическом принципе наглядности.

Наглядность в дидактике понимается более широко, чем непосредственное зрительное восприятие. Она включает в себя и восприятие через роторные, тактильные, слуховые, вкусовые ощущения.

И. Г. Песталоцци показал, что необходимо сочетать применение наглядности со специальным мысленным формированием понятий. К. Д. Ушинский раскрыл значение наглядных ощущений для развития речи обучаемых. Л. В. Занков вскрыл возможные варианты сочетания слова и наглядности. Если эффективность слухового восприятия информации составляет 15%, а зрительного -25%, то их одновременное включение в процесс обучения повышает эффективность восприятия до 65%.

Принцип наглядности в обучении реализуется путем демонстрации изучаемых объектов, иллюстрации процессов и явлений, наблюдений за происходящими явлениями и процессами в кабинетах и лабораториях, в естественных условиях, в трудовой и производственной деятельности.

Благодаря использованию средств наглядности у обучаемых появляется интерес к учебе, развивается наблюдательность, внимание, мышление, знания приобретают личностный смысл.

Практика обучения выработала большое количество правил, раскрывающих применение принципа наглядности:

- наглядность должна отражать сущность изучаемых предметов и явлений, ярко и образно показывать то, что необходимо усвоить;
 - лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать;
 - то, что дети видят, будит мысль и лучше запоминается;
 - наглядность использовать не как цель, а как средство обучения;
 - не перегружать учащихся конкретно-образным восприятием изучаемых закономерностей, чтобы не задерживать абстрактно-логическое мышление;
 - наглядность использовать не только для подтверждения достоверности изучаемых предметов и явлений, но и как источник знаний;
 - по мере взросления детей необходимо больше использовать символической наглядности взамен предметной;
 - использовать различные виды наглядности в меру, так как чрезмерное их количество рассеивает внимание и мешает восприятию главного;
 - наглядность должна эстетически воспитывать;
- учитывать возраст учащихся в процессе использования разнообразных средств наглядности.

- Принцип систематичности и последовательности.

Принцип систематичности и последовательности в обучении предполагает преподавание и усвоение знаний в определенном порядке, системе. Он требует логического

построения как содержания, так и процесса обучения.

В основе принципа систематичности и последовательности лежит ряд закономерностей: человек только тогда обладает действенным знанием, когда в его сознании отражается четкая картина существующего мира; процесс развития обучаемых замедляется, если нет системы и последовательности в обучении; только определенным образом организованное обучение является универсальным средством формирования системы научных знаний.

Принцип систематичности и последовательности в обучении требует соблюдения ряда дидактических правил:

формирование системы знаний на основе понимания их взаимосвязи; деление изучаемого материала на логически связанные разделы и блоки; использование схем, планов, таблиц, опорных конспектов, модулей и иных форм логического представления учебного материала; осуществление межпредметных связей; проведение уроков обобщения и систематизации;

координация деятельности всех субъектов педагогического процесса на основе единства требований, обеспечения преемственности в их деятельности.

Структура проведения занятий.

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

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

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

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

Один раз в неделю проводится тренировка на отработку борцовских приемов. Расстилается 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 течение года структура занятий может видоизменяться в зависимости от вида предстоящих соревнований и готовности обучающихся к соревнованиям и аттестационным экзаменам.

Обучающиеся должны быть одеты в кимоно (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

2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

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

2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Группы начальной подготовки		
		II		
		всего	теория	практика
1	Техника Кудо			
1.1	В стойке	10	4	6
1.2	В партере	10	4	6
2	Тактика Кудо			
2.1	В стойке	8	3	5
2.2	В партере	7	2	5
3	Физическая подготовка			
3.1	Общая	7	1	6

3.2	Специальная	4	-	4
4	Теоретическая подготовка	7	1	6
5	Психологическая подготовка	3	1	2
6	Зачетные требования	7	1	5
7	Участие в соревнованиях	9	-	9
8	Всего часов	72	17	55

2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Группы начальной подготовки		
		III		
		всего	теория	практика
1	Техника Кудо			
1.1	В стойке	14	2	12
1.2	В партере	15	2	13
2	Тактика Кудо			
2.1	В стойке	7	1	6
2.2	В партере	7	1	6
3	Физическая подготовка			
3.1	Общая	5	1	4
3.2	Специальная	5	-	5
4	Теоретическая подготовка	6	1	5
5	Психологическая подготовка	4	1	3
6	Зачетные требования	4	1	3
7	Участие в соревнованиях	5	-	5
8	Всего часов	72	1	62
			0	

2.4. Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Учебно-тренировочные группы		
		IV		
		всего	теория	практика
1	Техника Кудо			
1.1	В стойке	14	2	12
1.2	В партере	15	2	13
2	Тактика Кудо			
2.1	В стойке	7	1	6
2.2	В партере	7	1	6
3	Физическая подготовка			
3.1	Общая	5	1	4
3.2	Специальная	5	-	5
4	Теоретическая подготовка	6	1	5
5	Психологическая подготовка	4	1	3
6	Зачетные требования	4	1	3
7	Участие в соревнованиях	5	-	5
8	Всего часов	72	1 0	62

2.5. Учебно-тематический план 5 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Год обучения		
		Учебно - тренировочные группы		
		V		
		в сего	т еория	пра ктика
1	Техника Кудо			
1.1	В стойке	10	4	6
1.2	В партере	10	4	6
2	Тактика Кудо			
2.1	В стойке	8	3	5
2.2	В партере	7	2	5

3	Физическая подготовка			
3.1	Общая	8	7	1
3.2	Специальная	4	4	-
4	Теоретическая подготовка	8	7	1
5	Психологическая подготовка	4	3	1
6	Зачетные требования	4	3	1
7	Участие в соревнованиях	9	9	-
8	Всего часов	72	46	26

3. Содержание программы

3.1. Содержание программы 1 года обучения

1. Техника Кудо

1.1. Техника Кудо в стойке

Удары руками.

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

Удары ногами.

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

Удары руками в движении.

Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.
2. С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой.
3. С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.
4. С шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой.
5. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.
6. С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.
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.

Удары ногами в движении.

1. Обратить внимание на разворот в конце дорожки по команде на 180 градусов.
2. Мах ногой вперед в движении.
3. Удар сзади стоящей ногой вперед в нижний уровень.
4. Удар впереди стоящей ногой вперед.
5. Удар коленом (одиночные) в корпус.
6. Удар ребром стопы.
7. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы).
8. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы).

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
2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом.
3. Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой).
4. Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.
5. Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья.
6. Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем.
7. Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем.

Броски.

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

1.2. Техника Кудо в партере.

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

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

Удушающие приёмы.

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

2. Тактика Кудо

2.1. Тактика Кудо в стойке

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

2.2. Тактика Кудо в партере

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

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка)

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка).

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- Подвижные и спортивные игры.
- Развитие ловкости (координационная подготовка).
- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

- Работа с теннисным мячиком.

- Развитие гибкости.

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

4. Теоретическая подготовка.

Основы техники:

- основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках;

- понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах;

- характеристика изучаемых технико-тактических действий;

- классификация техники Кудо;

- удары: руками, ногами, головой;

- удержания верхом, с переходом к последующим техническим действиям. Методика тренировки:

- основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Правила соревнований:

- значение соревнований для занимающихся;

- классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей;

- основные оценки технико-тактических действий в Кудо;

- анализ соревнований - разбор ошибок;

- выявление сильных сторон подготовки;

- выявление слабых сторон подготовки;

- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;

- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

5. Психологическая подготовка

Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);

- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;

- кувырки через партнера (ов), через коня (козла) и т.д. Упражнения для воспитания настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;

- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия.

Упражнения для воспитания инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники;

- проведение разминки по заданию тренера; стремление как можно лучше выполнять

порученное дело;

6. Зачетные требования.

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

Критерии аттестации.

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

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

7. Участие в соревнованиях.

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

3.2. Содержание программы 2- 3 года обучения

1. Техника Кудо

1.1. Техника Кудо в стойке

Удары руками.

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

Удары ногами.

1. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).
2. Удары коленями.
3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)
4. Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы).
5. Прямой удар назад (пяткой стопы).
6. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.
7. Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка).

Удары руками в движении.

Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову одноимённой рукой.
2. С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.
3. С шагом вперед прямой удар в голову разноимённой рукой.
4. С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.
5. С шагом вперед прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.
6. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.
7. С шагом вперед прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
8. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
9. С шагом 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

Удары ногами в движении.

Обратить внимание на разворот в конце дорожки

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+
15. Удар ребром стопы по команде на 180 градусов.
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.

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.
2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом.
3. Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро.
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.
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.

Броски

1. Бросок через бедро с захватом за пояс.
2. Бросок через бедро с захватом за шею.
3. Передняя подножка.
4. Задняя подножка.
5. Подсечка боковая.
6. Подсечка под две ноги в движении.
7. Отхват с захватом атакующей ноги противника снаружи.
8. Бросок через грудь.
9. Подхват под 2 ноги.

10. Зацеп разноимённой ноги снаружи.

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.

1.2. Техника Кудо в партере Удержание верхом для перехода.

Болевые приёмы:

1. Перегибание локтя с захватом руки между ног.
2. Узел руки наружу.
3. Ущемление ахиллесова сухожилия.
4. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

Удушающие приёмы.

1. Удушающий отворотом куртки спереди.
2. Удушающий отворотом куртки сзади.
3. Удушающий перекрестным захватом.
4. Удушающий предплечьем спереди. -
5. Удушающий предплечьем сзади.
6. Удушающий сзади плечом и предплечьем.
7. Удушающий прогибом.

2. Тактика Кудо

2.1. Тактика Кудо в стойке

- Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- Переходы от ударной техники к захватам и обратно.
- Тактика взятия захвата - предварительного, атакующего, оборонительного
- Тактика ведения ближнего боя.

2.2. Тактика Кудо в партере

- Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием, болевым приёмом, удушающим приёмом).
- Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости:

- кроссы, работа со скакалкой.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- подвижные и спортивные игры;
- работа с теннисным мячиком. Развитие гибкости:
- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

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

4. Теоретическая подготовка

Основы техники.

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

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

Правила соревнований:

- значение соревнований для занимающихся;
- классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей;

- основные оценки технико-тактических действий в Кудо;
- Анализ соревнований - разбор ошибок:
- выявление сильных сторон подготовки;
- выявление слабых сторон подготовки;
- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

5. Психологическая подготовка.

Развитие силы воли (волевая подготовка).

Упражнения для воспитания волевых качеств, развития смелости. Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера (ов), через коня (козла) и т.д. Развитие настойчивости.

Упражнения для воспитания настойчивости:

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

Упражнения для воспитания решительности:

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

Развитие инициативности.

Упражнения для воспитания инициативности:

- Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики.
- Проведение разминки по заданию тренера.
- Проведение боёв с менее подготовленными соперниками.
- Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.
- Поведение в школе, дома, в других общественных местах.
- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело.
- Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей
- Воспитание аккуратности и опрятности.
- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

6. Зачетные требования.

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна), а также по окончании летних спортивных лагерей или сборов. График аттестаций составляется по предварительным

заявкам и утверждается Президентом Федерации КУДО России.

Ответственный за проведение аттестации Вице-президент Зорин В.И.

Критерии аттестации.

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

Соревновательная практика у детей начинается с 11 лет

7. Участие в соревнованиях.

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

3.3. Содержание программы 4 и 5 года обучения

1. Техника Кудо

1.1. Техника Кудо в стойке Удары руками.

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

Удары ногами.

1. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).
2. Удары коленями.
3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)
4. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы).
5. Прямой удар назад (пяткой стопы).
6. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.
7. Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка).

Удары руками в движении.

Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.
2. С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой.
3. С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.
4. С шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой.
5. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.
6. С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.
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.

Обратить внимание на разворот в конце дорожки

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). по команде на 180 градусов.
12. Удар коленями (прямой + боковой). 13. Удар ребром стопы.
14. Удар ребром стопы + 2.
15. 2+ удар ребром стопы.
16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. 17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. 19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
23. Удар пяткой ноги назад.
24. Удар пяткой ноги назад + 2.
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

Двух ударные комбинации ногами:

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

Защита от ударов.

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

1. Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.
2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.
3. Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой);

останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.

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

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

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

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

Броски.

№ п/п	Виды бросков
1	Бросок через бедро с захватом за пояс.
2	Бросок через бедро с захватом за шею.
3	Передняя подножка.
4	Задняя подножка.
5	Подсечка боковая.
6	Подсечка под две ноги в движении.
7	Отхват с захватом атакующей ноги противника снаружи.
8	Бросок через грудь.

9. Подхват под 2 ноги.

10. Бросок через плечи (мельница).

11. Зацеп разноимённой ноги снаружи.

12. Бросок через спину.

13. Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

14. Бросок через голову с упором стопой в живот.

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.

1.2. Техника Кудо в партере

Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

Болевые приёмы.

1. Перегибание локтя с захватом руки между ног
2. Узел руки наружу.
3. Ущемление ахиллесова сухожилия.
4. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

Удушающие приёмы.

1. Удушающий отворотом куртки спереди.

2. Удушающий отворотом куртки сзади.
3. Удушающий перекрестным захватом.
4. Удушающий предплечьем спереди.
5. Удушающий предплечьем сзади.
6. Удушающий сзади плечом и предплечьем.
7. Удушающий прогибом.

2.1. Тактика Кудо. Тактика Кудо в стойке.

- Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад.
- Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- Переходы от ударной техники к захватам и обратно.
- Тактика взятия захвата - предварительного, атакующего, оборонительного боя.
- Тактика ведения ближнего боя.
- Тактический вариант «угроза».
- Тактический вариант «силовое давление».

2.2. Тактика Кудо в партере.

- Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием, болевым приёмом, удушающим приёмом).
- Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы.
- Тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведенного технического действия.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка Развитие силы (силовая подготовка):

- Развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).
- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).
- Упражнения на снарядах и со снарядами.
- Упражнения из других видов спорта.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка).

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- Кроссы, работа со скакалкой.

Развитие ловкости (координационная подготовка).

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.
- Подвижные и спортивные игры.
- Работа с теннисным мячиком.

Развитие гибкости.

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в

суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

3.2. 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.

4. Теоретическая подготовка.

Основы техники.

- Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.
- Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах.
- Характеристика изучаемых технико-тактических действий.
- Классификация техники Кудо.

-Удары:

- руками;
- ногами;
- головой.
- удержания верхом, с переходом к последующим техническим действиям.

Методика тренировки.

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

Правила соревнований.

- Значение соревнований для занимающихся.
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности

участников, судей, тренеров и представителей.

- Основные оценки технико-тактических действий в Кудо. Анализ соревнований:
- разбор ошибок;
- выявление сильных сторон подготовки;
- выявление слабых сторон подготовки;
- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

5. Психологическая подготовка.

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)
- кувьрки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты
- кувьрки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д. Развитие настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости:

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

Развитие решительности

Упражнения для воспитания решительности:

- выполнение режима дня;
- проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования;
- проведение боёв на применение контрприемов;
- проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Развитие инициативности

Упражнения для воспитания инициативности:

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

Нравственная подготовка.

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

6. Зачетные требования.

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

Критерии аттестации.

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

Соревновательная практика и аттестация у детей начинается с 11 лет.

7. Участие в соревнованиях.

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

4. Ожидаемые результаты.

4.1. Ожидаемые результаты группы первого года обучения и способы их проверки.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы «Объединение КУДО» воспитанники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

должны знать:

- краткий обзор истории КУДО в России и за рубежом;
- значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины;
- общие сведения о строении организма человека;
- спортивные ритуалы и правила проведения соревнований;
- правила использования оборудования и инвентаря;
- технику безопасности и самостраховки;
- основы знаний по ОФП и СФП в КУДО;
- правила ведения общеразвивающих игр;
- требования личной гигиены спортсмена и закаливания, ношение спортивной одежды и обуви;
- основы тактико-технических действий в единоборстве;
- значение здорового образа жизни.

должны уметь:

- выполнять упражнения со спортивным инвентарем;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять стойки, удары руками и ногами стоя на месте и в движении, а также выполнять защиту от них, в рамках учебно-тематического плана 1 года обучения.

Способы проверки знаний и умений обучаемых:

- объяснение техники выполнения конкретного приема или упражнения;
- демонстрация специально подготовленных упражнений и приемов, с которыми обучающиеся были ознакомлены на занятиях.

4.2. Ожидаемые результаты группы второго года обучения и способы их проверки.

Обучаемые должны знать:

- о развитие КУДО в РФ, в родном городе;
- значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу;
- о сердечнососудистой системе человека;
- о гигиене спортсмена;
- особенности поведения соревнований; основы знаний по ОФП и СФП в единоборстве;
- теорию тактико-технических действий в рамках учебно-тематического плана второго года обучения;
- основы анализа и определения оценки выполняемого приема;
- требования личной гигиены спортсмена, ношения спортивной одежды и обуви;
- основы методов закаливания организма;
- значение здорового образа жизни.

Обучаемые должны уметь:

- выполнять упражнения со спортивным инвентарем;

- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять приемы выведения из равновесия (Чейкоми), а также приемы нападения и защиты в паре;
- применять тактико-технические действия в учебно-тренировочных спаррингах в рамках учебно-тематического плана;
- применять умение и навыки анализа в определении оценки выполняемого приема.

Способы проверки знаний и умений обучающихся:

- объяснение техники выполнения конкретного тактико-технического действия или упражнения;
- демонстрация тактико-технических действий и упражнений;
- определение оценки выполняемого тактико-технического действия. Для стимулирования познавательной деятельности, контроля уровня теоретических знаний и для повышения эмоционального фона занятий, при изучении технических действий, применяется пятибалльная шкала контрольной оценки.

4.3. Ожидаемые результаты группы третьего года обучения и способы их проверки.

Обучаемые должны знать:

- перспективы развития КУДО в «спортивном Объединении»;
- основные положения системы физического воспитания;
- двигательный аппарат - костную и мышечную системы;
- значение зарядки для здоровья кудоиста;
- внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования;
- технику безопасности, технику самостраховки;
- основы знаний по ОФП и СФП в единоборстве;
- теорию тактико-технических действий в рамках учебно-тематического плана третьего года обучения;
- основы анализа и определения оценки выполняемого приема;возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и 8 физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий.

Обучаемые должны уметь:

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью по эффективности;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять приемы выведения из равновесия (Чейкоми), а также приемы нападения и защиты в паре;
- применять тактико-технические действия в учебно-тренировочных спаррингах в рамках учебно-тематического плана;

- применять умение и навыки анализа в определении оценки выполняемого приема. Способы проверки знаний и умений детей:
- объяснение техники выполнения конкретного тактико-технического действия или упражнения;
- демонстрация тактико-технических действий и упражнений;
- определение оценки выполняемого тактико-технического действия. Для стимулирования познавательной деятельности, контроля уровня теоретических знаний и для повышения эмоционального фона занятий, при изучении технических действий, применяется пятибалльная шкала контрольной оценки.

4.4. Ожидаемые результаты группы четвертого года обучения и способы их проверки

Обучаемые должны знать:

- перспективы развития КУДО в родном городе, наряду с другими единоборствами;
- события КУДО в нашей стране.

Обучаемые должны уметь:

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, 9 специальными техническими средствами с целью по эффективности;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять приемы выведения из равновесия (Чейкоми), а также приемы нападения и защиты в паре;
- применять тактико-технические действия в учебно-тренировочных спаррингах в рамках учебно-тематического плана;
- применять умение и навыки анализа в определении оценки выполняемого приема;
- ставить перед собой тактические и физические задачи, выполнять их в установленные сроки;
- выполнять технико-тактические задачи по указанию тренера-преподавателя во время ТТП и СПУ. Способы проверки знаний и умений детей:
- объяснение техники выполнения конкретного тактико-технического действия или упражнения;
- демонстрация тактико-технических действий и упражнений;
- определение оценки выполняемого тактико-технического действия. Для стимулирования познавательной деятельности, контроля уровня теоретических знаний и для повышения эмоционального фона занятий, при изучении технических действий, применяется пятибалльная шкала контрольной оценки.

4.5. Ожидаемые результаты группы пятого года обучения и способы их проверки.

Обучаемые должны знать:

- события КУДО в нашей стране.

Обучаемые должны уметь:

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и

сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью по эффективности;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять приемы выведения из равновесия (Чейкоми), а также приемы нападения и защиты в паре;
- применять тактико-технические действия в учебно-тренировочных спаррингах в рамках учебно-тематического плана;
- применять умение и навыки анализа в определении оценки выполняемого приема;
- ставить перед собой тактические и физические задачи, выполнять их в установленные сроки;
- выполнять технико-тактические задачи по указанию тренера- преподавателя во время ТТП и СПУ;
- оценивать своего соперника и планировать модель поединка;
- проводить самоанализ и работу над ошибками;
- знать и выполнять технические и физические нормативы в соответствии с квалификацией.

Способы проверки знаний и умений детей:

- объяснение техники выполнения конкретного тактико-технического действия или упражнения;
- демонстрация тактико-технических действий и упражнений;
- определение оценки выполняемого тактико-технического действия. Для стимулирования познавательной деятельности, контроля уровня теоретических знаний и для повышения эмоционального фона занятий, при изучении технических действий, применяется пятибалльная шкала контрольной оценки.

5. 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 боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнований. - Проведение боёв на применение контрприемов Проведение боёв 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.
Специальная Физическая подготовка	- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия) - Многократное выполнение технического действия без партнера с постоянным увеличением скорости до максимальной. Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия. Детали техники ударов, освоение траектории ударов - Выполнение технических действий по разделению на этапы Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия. - Упражнения для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств - Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся
	- Упражнения с партнером - Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.), выполнение отдельных элементов имитации ударов.

Теоретическая подготовка	-изучение правил проведения соревнований - разбор ошибок выявление сильных сторон подготовки выявление слабых сторон подготовки - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв - просмотры видеоматериалов
Психологическая подготовка	Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей - Воспитание аккуратности и опрятности - Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях -Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики - Проведение разминки по заданию тренера Проведение боёв с менее подготовленными соперниками Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники - Выполнение режима дня 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 пар-ринг-партнером - 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.
Зачетные требования	Аттестационный экзамен
Участие в соревнованиях	Бои по коэффициентам (рост + вес)

6. Контрольно-измерительные материалы

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

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

Отбор детей с признаками одаренности для дальнейших занятий Кудо производится на занятиях, соревнованиях и аттестационных экзаменах.

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

1. Аттестация на пояса.

Соответствие классификационных разрядных требований.

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

2. Сдача технических нормативов.

Для получения удовлетворительной оценки (1 балл) при сдаче технических нормативов необходимо сдать успешно 4 норматива из 5-ти для взрослых и 3 норматива из 4-х для юношей и juniоров.

Возраст	сог	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы		
		10 кю	9 кю	8 кю	7 кю	6 кю	5 кю
	о-п-бп	о-п-бп	о-п-бп	о-п-бп	о-п-бп	о-п-бп	
до 10 лет	30-30-30	30-30-30	30-30-30	30-30-30	40-40-40	40-40-40	
до 15 лет	40-40-40	40-40-40	40-40-40	40-40-40	50-50-50	50-50-50	
до 17 лет	50-50-50	50-50-50	50-50-50	50-50-50	60-60-60	60-60-60	

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.

3. Участие в соревнованиях.

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

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

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

7. 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.
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) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/72116730/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
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 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
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» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

Список литературы для педагога:

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

Список 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.