


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «ПАТРИОТ»»

Принято
Педагогическим советом
МБУ ДО «Центр «Патриот»»
Протокол № 4
От « 18 » апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр «Патриот»»

_____ А.В. Ильин

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«КУДО»

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации 1 год

Уровень программы: базовый

Составитель:

Лотков Владимир Владимирович
педагог дополнительного образования;
Смертина Ирина Леонидовна
педагог дополнительного образования

ЗАТО г. Железногорск

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

КУДО возникло в Японии, как вид полно контактного единоборства, которое сочетает в себе самые эффективные приемы и методы из семи признанных видов спортивных единоборств, таких как бокс, дзюдо, каратэ. Сочетание эффективных соревновательных техник поединка, реалистичность, динамики поединка и традиций отличают КУДО от многообразия спортивных единоборств. Девиз КУДО – «Реальной только жизнь!» С 2018 года кудо является самостоятельным видом спорта и включен в Единую всероссийскую классификацию (ЕВСК).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КУДО» составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Направленность программы - физкультурно – спортивная.

Актуальность программы связана с активным развитием и ростом популярности КУДО в стране и в крае. В молодежной среде всегда актуальны и востребованы контактные единоборства, в которых необходимы упорство, воля к победе и систематические тренировки. КУДО развивает чувство ответственности за себя, товарищей, коллектив в целом. Кроме этого, КУДО является эффективным средством в воспитании сильной и цельной личности, что является необходимым для подготовки к службе в Вооружённых силах Российской Федерации.

Отличительной особенностью образовательной программы является то, что она адаптирована для использования в учреждениях дополнительного образования. Техничко - тактические элементы данной программы подбираются дифференцированно с учетом возраста в сочетании с общей физической подготовкой и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Программа педагогически целесообразна. Программа создает условия для приобретения практических навыков преодоления трудностей, вследствие этого расширяется социальный опыт детей, происходит становление социально-активной гражданской личности. Учащиеся на практике овладевают приемами, которые необходимы для защиты жизни и здоровья, а также происходит воспитание волевых качеств учащихся, взаимовыручки, культуры поведения и т.д.

Уровень программы: базовый.

Адресат программы - учащиеся 7-18 лет, с повышенной мотивацией к данному виду деятельности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на 216 учебных часов

Форма обучения: очная, т.к. для занятий необходимо наличие специально оборудованного помещения, а для обучения определенным техническим действиям - наличие партнера.

Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных и электронных образовательных технологий при наступлении обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии) по распоряжению вышестоящих органов управления образования.

Режим занятий: Занятия проводятся 6 часов в неделю, возможно спаренные занятия с перерывом 10 минут. 1 занятие длится 40 минут.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: развитие физических способностей и укрепление здоровья детей через занятия КУДО.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей появления и развития КУДО;
- познакомить с правилами соревнований по КУДО, основами судейства соревнований, аттестационными нормативами;
- обучить базовой технике КУДО;
- обучить тактике ведения поединка против разных соперников;
- способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов.

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде;
- развивать качества, обеспечивающих собственную безопасность в различных жизненных ситуациях;
- развивать адекватную позитивную самооценку;
- развивать способность сочувствовать и сопереживать;

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества и самостоятельность;
- воспитывать чувство личной ответственности;
- воспитывать чувство гордости за достижения спортсменов России, уважение к своим наставникам и старшим.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовые учебные планы составлены исходя из 36 недель занятий.

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
I.	Теоретическая подготовка	6	6		
1.	Техника безопасности	1	1		Устный опрос

2.	Обзор развития кудо	1	1		Устный опрос
3.	Личная гигиена и самоконтроль	1	1		Устный опрос
4.	Анатомия строения и функции организма	1	1		Устный опрос
5.	Правила проведения соревнований	2	2		Устный опрос
II.	Практическая подготовка	202		202	
1.	Общая физическая подготовка	72		72	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	40		40	Тестирование
3.	Технико-тактическая подготовка	90		90	Демонстрация техники, поединок по заданию, соревнование
III.	Соревнования	4		4	Соревнование
IV.	Контрольные испытания	4		4	Тестирование, соревнование
	ВСЕГО:	216 ч	6 ч	210 ч	

За рамками учебных часов программа предусматривает возможность проведения летней оздоровительной кампании в летнем оздоровительном лагере, тренировочных сборов, во время которых идет совершенствование общих физических и специальных качеств, а также оттачивается техническое мастерство.

1.5 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка (6 ч.)

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической подготовкой, как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают за первые два месяца обучения.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины, соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях Кудо, его истории и предназначении.

Примерные темы теоретических занятий:

Тема №1. Техника безопасности. Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в кудо.

Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях по Кудо вынесена в Приложение № 1.

Тема №2. Обзор развития Кудо. История возникновения Кудо. Кудо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов единоборств, понятие о необходимой обороне. Степень. Пояса.

Тема №3. Личная гигиена. Рациональный суточный режим. Уход за телом и полостью рта. Гигиена одежды и обуви. Самоконтроль. Сон. Аппетит. Пульс. Вес тела. Закаливание организма.

Тема №4. Анатомия строения и функции организма. Система органов дыхания. Система органов кровообращения. Система органов движения. Система органов пищеварения. Нервная система.

Тема №5. Правила проведения 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 наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

II. Практическая подготовка (202 ч.)

1. Общая физическая подготовка (ОФП) (72 ч.) предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

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 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 отягощением (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).

- Упражнения на снарядах и со снарядами.

- Упражнения из других видов спорта.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

- Подвижные и спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка).

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

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

акробатика). Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

2. Специальная физическая подготовка (СФП) (40 ч.) предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами Кудо.

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.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП) (90 ч.) предполагает изучение техники КУДО и тактики ведения боя.

Техника в стойке

Удары руками на месте

Все удары выполняются выполняется в одной передней стойке. Каждый удар выполняется 10 раз.

1. Левый прямой в голову.
2. Левый прямой в корпус.
3. Правый прямой в голову.
4. Правый прямой в корпус.
5. Левый боковой в голову.
6. Левый боковой в корпус.
7. Правый боковой в голову.
8. Правый боковой в корпус.

9. Левый снизу в голову.
10. Левый снизу в корпус.
11. Правый снизу в голову.
12. Правый снизу в корпус.
13. Удары локтями в голову поочередно.

Удары ногами н месте

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

10 - удар правой ногой, 10 - левой. (Руки держат концы пояса).

20 - поочередно с отмахкой рук.

2. Удары коленями.

10 - руки держат концы пояса. 10-е захватом.

10- со сменой ног.

3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмахкой рук.

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

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

5. Прямой удар назад (пяткой стопы).

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

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

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

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

Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 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 вперёд 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 вперёд 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 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.

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.

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.

Техника 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.

Тактика

- Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад

- Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

- Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

- 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 взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
- Тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведенного технического действия
- Тактический вариант «угроза»
- Тактический вариант «силовое давление»
- Тактика ведения ближнего боя.
- Тактика ведения боя на средней дистанции.

Упражнения для развития смелости:

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

Упражнения для воспитания настойчивости:

- Проведение боёв с односторонним сопротивлением,
- Проведение боёв с более опытным спарринг-партнером.

Упражнения для воспитания решительности:

- 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.

Упражнения для воспитания инициативности:

- Проведение боёв с менее подготовленными соперниками.

III. Соревнования

Эффективность тренировочного процесса, оценивается по результатам соревнований. Дальнейшее совершенствование подготовки взаимосвязано с ведением поединка спортсмена на соревнованиях.

Подготовка и проведение внутригрупповых, городских соревнований по правилам КУДО с целью выработки у занимающихся соревновательного опыта.

IV. Контрольные испытания

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Промежуточная аттестация – конец декабря.

Тестирование - выполнение контрольных нормативов по ОФП

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- приседания с выпрыгиванием,
- сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине.

Итоговая аттестация – конец мая.

1) Тестирование - выполнение контрольных нормативов по ОФП

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- приседания с выпрыгиванием,
- сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине.

2) Тестирование - демонстрация техники по ТТП

- Кихон – Техника ударов руками на месте,
- Кихон - Техника ударов ногами на месте,

- Кихон – Техника ударов руками в движении
- Кихон – Техника ударов ногами в движении
- Поединок по заданию.

Перед тестированием проводится разминка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам обучения по программе у учащихся формируются:

предметные результаты:

Знать: историю появления и развития КУДО; терминологию КУДО; правила соревнований по КУДО; аттестационные нормативы; базовую технику и тактику КУДО.

Уметь: выполнять основные удары руками и ногами, броски, болевые и удушающие приемы; применять полученные навыки в спортивном спарринге.

личностные результаты: понимание необходимости вести здоровый образ жизни, развитие качеств, обеспечивающих его собственную безопасность в различных жизненных ситуациях, адекватная позитивная самооценка.

метапредметные результаты: умение ориентироваться в различных жизненных ситуациях, умение планировать свои действия в соответствии поставленным целям, умение анализировать результаты своей деятельности, оценка правильности своего решения в любой ситуации, аргументация выводов;

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала занятий - 1 сентября,

Дата окончания занятий - 31 мая,

Количество учебных недель - 36 недель,

Количество учебных часов – 216 ч.

Месяц										Итого часов
	Сентябрь (ч)	Октябрь (ч)	Ноябрь (ч)	Декабрь (ч)	Январь (ч)	Февраль (ч)	Март (ч)	Апрель (ч)	Май (ч)	
Очный режим обучения	24	26	22	22	20	24	22	26	22	208
Соревнования			2				2			4
Промежуточная и итоговая аттестация				2					2	4
Всего часов	24	26	24	24	20	24	24	26	24	216

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимы условия: наличие специально оборудованного зала с татами и зеркалами на стенах, раздевалки.

Специальное оборудование: боксерские груши, боксерские мешки, боксерские лапы, макивары; шлемы КУДО установленного образца, защитная экипировка.

Техническое оборудование: компьютер, звуковая аппаратура, фотоаппарат, видеокамера.

Информационное обеспечение

Дидактический материал

- Специальная спортивная литература по КУДО.
- Спортивные нормативные документы КУДО (судейство).
- Методическое пособие «Методика развитие физических качеств спортсменов в подготовке к соревнованиям по Кудо» Смертина И.Л.
- Видеозаписи показательных выступлений и выступлений на соревнованиях.

Интернет-ресурсы:

- <http://patriot.cka24.ru> – официальная страница МБУ ДО Центр «Патриот»;
- <https://kudo.ru/> - официальный сайт Федерации Кудо России;
- <http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html> Подвижные игры на физкультуре

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Компетенции педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация проводится 2 раза в течение года и обязательна для всех учащихся объединения согласно списочному составу. Аттестацию осуществляет педагог дополнительного образования.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия для оценки уровня общей физической подготовленности учащихся.

Итоговая аттестация проводится в конце года с целью оценки уровня освоения программы по общей физической и технико-тактической подготовке.

Формы проведения аттестации:

- тестирование (выполнение контрольных нормативов);
- соревнование;
- аттестация учащихся (согласно правилам Федерации КУДО России).

Результаты оценки знаний и умений учащихся оформляются в виде протокола, который вынесен в *Приложение № 2*.

Оценочные материалы

В ходе аттестации устанавливаются следующие уровни достижения планируемых результатов: высокий, средний, низкий в соответствии с показателями контрольных нормативов. В зависимости от уровня подготовки и знаний присваивается степень КЮ.

Оценочные материалы вынесены в *Приложение № 3*.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для реализации образовательных задач используются различные **формы организации** детей на учебных занятиях: групповые, индивидуальные и коллективные. Групповое занятие — основная форма организации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы по Кудо.

В данной программе предусматриваются следующие **формы обучения**:

- практические и теоретические учебные занятия,
- контрольные занятия,
- участие в соревнованиях.

Основной формой обучения является комплексное занятие, включающее в себя теоретическую подготовку, элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны. В младших группах в начале года занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у детей повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

Основными методами обучения являются:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение, совет, рекомендация, инструктаж);
- наглядный (показ упражнений, учебных фильмов, звуковая и световая сигнализация);
- практический (методы целостного и расчлененного упражнения; равномерный, переменный, повторный, интервальный, метод круговой тренировки, игровой, соревновательный и др.).

Общие указания по проведению занятий:

Занятия проводятся в спортивном зале. Форма одежды - доги (кимоно).

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

Занятие строится в основном по классической **структуре**:

- вводная часть (приветствие);
- разминка по кругу;
- изучение ударной техники;
- изучение борцовской техники;
- учебные спарринги;
- заключительная часть.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнения, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно

вливают на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Должное внимание в программе уделяется акробатическим упражнениям, способствующим отрабатывать приемы падения, кувырков, перекачиваний, входящих в комплекс сложных элементов при индивидуальной защите от нападения противника.

Приобретение соревновательного опыта возможно только путем участия в спортивных соревнованиях. Официальные соревнования по КУДО проходят в возрастных категориях: юноши/девушки (11-15 лет), юниоры/юниорки (16-17 лет). Учащиеся 7-10 лет приобретают соревновательный опыт на неофициальных соревнованиях по упрощенной программе без присвоения спортивных разрядов.

Соревнования могут проводиться с целью контроля уровня подготовленности учащихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в подготовке юного спортсмена. С учетом результата соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки учащегося, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Более крупные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в таких соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

К соревнованиям необходимо готовить ребенка не только технически, но и психологически. Психологическую подготовку к соревнованиям необходимо проводить в течение всего года, и специально – к конкретному соревнованию.

При подготовке к соревнованиям упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

Среди детей новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий лучше проводить отдельные соревнования. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании итоговых испытаний по общей физической и технико-тактической подготовке рекомендуется следующий порядок: 1 занятие - по ОФП, 2-е занятие – по ТТП.

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта. Трехразовые занятия в неделю позволяют выдерживать оптимальный интервал между нагрузками и добиваться поддержания или развития требуемых физических качеств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-4 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.
2. «Комплексная программа физического воспитания 10-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.
3. «Настольная книга учителя физической культуры», Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. - М.: изд-во «Физкультура и спорт», 1998.-495 с.
4. «Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во «Владос-пресс», 2002-608 с.
5. «Основы КУДО (дайдо-джуку каратэ до)», В. И. Зорин, Р. М. Анашкин. -М.: издательство: ООО Русская Рекламная Компания "ПОЛИЗЕТ", 2004 -169с.
6. «Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во «Владос-пресс», 2002-608 с.
7. Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 668 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "кудо"
8. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт - 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528.
9. Овчинников Ю.Д. Действие сил в двигательных действиях / Теория и практика физической культуры. – 2012. – С. 140-141.
10. Кашуба В.А., Литвиненко Ю.В., Данильченко В.А. Моделирование движений в спортивной тренировке. // Физическое воспитание студентов. - 2010.- №4.- С. 40-44.
11. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями как составная часть кинезиологии //В.П. Сущенко, Н.В. Никифоров / Теория и практика физической культуры. – 2015. – С. 285-290.
12. Кузнецова В.В. Круговая тренировка в физическом воспитании. - Физкультура и спорт, 2007.-330 с.
13. Л. П. Матвеев. Введение в теорию физической культуры. - М., 2004.-106 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 347 с.
15. Марков К. К., Николаева О. О. Современные направления совершенствования методик обучения двигательным действиям в спорте. - Фундаментальные исследования, 2012. - 34-38 с.
16. Метелкин В. П. Обучение детей 6-7 летнего возраста освоению двигательных элементов игры мини-футбол. - Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2012. - № 83. - 97-103 с.

Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях по КУДО

1. Каждый учащийся должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыраться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагогу и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4. При малейшем недомогании учащийся должен отпроситься у педагога с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему педагогу. Все учащиеся всегда должны немедленно сообщать педагогу, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

5. Никто не должен приходиться в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у учащегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом педагога.

6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7. Соблюдать определённый педагогом интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8. Если учащийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить педагога снизить

для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9. При отработке приёмов в парах, каждый учащийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если учащийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего педагога, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом педагогу. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам кудо от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по кудо до конца занятия.

13. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

14. Все учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё.

Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

15. На занятиях по кудо строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учащимися, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).

- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия педагога.

- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия педагога, так же, как и без знания страховки при падениях.

16. Каждый учащийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17. Учащийся, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

18. На занятиях по Кудо необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

**ПРОТОКОЛ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рожд	Приседания с выпрыгиванием		Сгибание и разг. туловища из положен. лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Итоговый уровень
			Результ.	Уров.	Результ.	Уров.	Результ.	Уров.	
1									
2									

ПРОТОКОЛ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Фамилия, имя	Дата рожд.	Техника ударов на месте				Техника ударов в движении				Поединок по заданию		Уровень
			руками		ногами		руками		Ногами		Зачет	Незачет.	
			Зачет	Незачет.	Зачет	Незачет.	Зачет	Незачет.	Зачет	Незачет.			

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Возраст	Приседание с выпрыгиванием			Сгибание и разгибание туловища (пресс)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	уровень								
	Выс.	Ср.	Низ.	Выс.	Ср.	Низ.	Выс.	Ср.	Низ.
7-8 лет	20	15	10	20	15	10	20	15	10
9-10 лет	25	20	15	25	20	15	25	20	15
11-12 лет	30	25	20	30	25	20	30	25	20
13-15 лет	50	40	30	50	40	30	50	40	30
16-17 лет	60	50	40	60	50	40	60	50	40

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Оценка технико-тактической подготовки проводится в виде демонстрации техники ударов руками и ногами на месте, в передвижении вперед-назад без партнера, а также, в виде демонстрации атакующей и защитной техники в обусловленном спарринге с партнером и учебном поединке.

Удары руками и ногами на месте.

7-8 лет (10-9 кю) – Уверенно стоит в боевой стойке, понимает основные команды, выполняет основные удары руками по правильной траектории.

9-10 лет (8-7 кю) – Выполняет основные удары руками и ногами в заданный уровень, с необходимой скоростью и правильной траекторией.

11-12 лет (6-5 кю) - Выполняет основные удары руками и ногами в заданный уровень, с необходимой скоростью, силой и правильной траекторией.

13-15 лет (4-3 кю) - Выполняет основные удары руками и ногами в заданный уровень, с необходимой скоростью, силой и правильной траекторией.

16-17 лет (2-1 кю) - Выполняет основные удары руками и ногами в заданный уровень, с необходимой скоростью, силой и правильной траекторией.

Удары руками и ногами в передвижении.

7-8 лет (10-9 кю) – выполняет передвижение вперед-назад в боевой стойке с прямым ударом спереди стоящей рукой, сзади стоящей рукой.

9-10 лет (8-7 кю) – Выполняет прямые удары рукой в передвижении вперед-назад в боевой стойке, комбинацию из двух прямых ударов. Удары ногами – прямой и боковой в передвижении в глубокой стойке.

11-12 лет (6-5 кю) - Выполняет двух и трех ударные комбинации ударов руками в передвижении, в левосторонней, затем в правосторонней боевой стойке. Выполняет основные удары ногами в передвижении в глубокой стойке.

13-15 лет (4-3 кю) - Выполняет двух и трех, четырех ударные комбинации ударов руками в передвижении, в левосторонней, затем в правосторонней боевой стойке. Выполняет основные удары ногами в передвижении в глубокой стойке. Выполняет комбинации ударов ногами в боевой стойке.

16-17 лет (2-1 кю) - Выполняет двух и трех, четырех ударные комбинации ударов руками в передвижении, в левосторонней, затем в правосторонней боевой стойке. Выполняет основные удары ногами в передвижении в глубокой стойке. Выполняет комбинации ударов ногами в боевой стойке. Выполняет комбинации ударов руками и ногами в передвижении в боевой стойке.

Поединок по заданию, учебный поединок.

7-8 лет (10-9 кю) – Демонстрация атакующих действий одиночным прямым ударом спереди стоящей (сзади стоящей рукой), демонстрация защитных действий от прямого удара рукой.

9-10 лет (8-7 кю) – Демонстрация атакующих действий комбинацией из двух прямых ударов рукой, прямого удара ногой, бокового удара ногой в средний уровень. Демонстрация защитных действий от атаки прямыми ударами рукой, от прямого и бокового удара ногой в средний уровень.

11-12 лет (6-5 кю) – Демонстрация атакующих и контратакующих действий от прямых и боковых ударов рукой в голову уклоном, нырком, подставкой. Защита и контратака от ударов ногой в нижний и средний уровни.

13-15 лет (4-3 кю) - Демонстрация атакующих и контратакующих действий от прямых и боковых ударов рукой в голову уклоном, нырком, подставкой, завершение контратаки броском. Защита и контратака от ударов ногой в нижний и средний уровни. Учебный поединок.

16-17 лет (2-1 кю) - Демонстрация атакующих и контратакующих действий от прямых и боковых ударов рукой в голову уклоном, нырком, подставкой, завершение контратаки броском в комбинации с болевым, удушающим приемом. Защита и контратака от ударов ногой в нижний, средний, верхний уровни. Учебный поединок.