

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕСУЭТУКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕННО
на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 3
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Фурсель О.В.
Приказ № 01-08-1
«30» 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КУДО»**

Стартовый уровень
возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации программы: 6 лет

Автор – составитель:
Хилько Сергей
Александрович,
педагог дополнительного
образования

с. Нижний Суэтук 2023г.

РАЗДЕЛ I: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КУДО» (далее программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.

СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Пунктом 4 ч 2 ст. 34.3 ФЗ № 329-ФЗ предусмотрено, что организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по проведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушения антидопинговых правил.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических

рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Устав образовательной организации.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р

Направленность программы

Направленность (профиль) программы физкультурно-спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, занятия восточными единоборствами рассматриваются как наиболее эффективное средство получения полноценного физического, умственного и духовного развития, подрастающего поколения, а так же привлечения детей и подростков к регулярным занятиям спортом. В «КУДО» приходят не только мальчики, это вид спорта популярен и у девочек. Хотя девочек в «КУДО» значительно меньше, чем мальчиков, им гораздо сложнее – здесь и удары и броски, и работа в парах, но не бросить такие тренировки помогает огромное желание стать физически более развитой, гибкой, выносливой, научиться себя защищать.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что «КУДО» – это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, признанный в Российской Федерации и других странах мира. Цель «КУДО» - «Воспитание гражданина России сильного, здорового, обученного, любящего своих родителей, учителей, друзей, гордящегося своей национальностью и верой, способного сделать Родину процветающей и защитить ее при угрозе. Личности, обладающие здоровыми амбициями, честолюбием, вооруженные необходимыми для современного мира знаниями и навыками, имеющие крепкое здоровье, способные выдерживать интеллектуальные и физические нагрузки нашего времени, а самое главное любящие людей». «КУДО» - это дисциплина, которая развивает волевые качества, учит трудолюбию, улучшает этические человеческие отношения.

Отличительные особенности программы

- систематизация и обобщение методических материалов различных видов единоборств для занятий КУДО;
- учебное планирование представлено для каждого этапа (уровня) подготовки, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в планировании учебно-тренировочного процесса.

Адресат программы

Программа предназначена для разновозрастной группы обучающихся от 7 до 17 лет.

Наполняемость группы 1 года обучения – 15 человек, 2 года обучения – 12 человек, 3 года обучения и последующих – 10 человек.

Набор группы проводится в начале учебного года, при желании обучающегося прием в группу может осуществляться в течение всего учебного года.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 6 лет:

- этап начальной подготовки (стартовый уровень) - 3 года,
- этап специальной физической подготовки (базовый уровень) – 3 года

Каждый год обучения – 144 часа, два раза в неделю по 2 часа.

Полный объем программы - 864 учебных часа.
 Форма организации учебной деятельности – групповая.
 Групповые занятия - 2 раза в неделю по 2 часа

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель этапа начальной подготовки: приобщение детей и подростков к регулярным занятиям восточными единоборствами (КУДО), развитие общей физической подготовки и изучение базовой техники КУДО.

Задачи этапа начальной подготовки:

- освоить базовую технику и тактику боевых искусств КУДО;
- изучить терминологию, правила соревнований, аттестационные нормативы КУДО;
- научить носить кимоно, надевать и подгонять защитную экипировку;
- развивать физические качества занимающихся на основе широкого применения средств ОФП;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- повышать интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Цель этапа специальной физической подготовки: закрепление мотивации и дальнейшее вовлечение обучающихся к занятиям КУДО, развитие специальных качеств, овладение технико-тактическим арсеналом, повышение физического развития, подготовка к соревнованиям.

Задачи этапа специальной физической подготовки:

- совершенствовать технику и тактику боевых искусств КУДО;
- осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу, направленную на укрепление здоровья и всестороннего физического развития детей;
- создавать условия для сплочения спортивного коллектива как основы формирования нравственных качеств кудоиста.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ **Учебный план**

№	Разделы	Кол-во часов	НП (стартовый уровень)			СФП (базовый уровень)		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год

1	Теоретическая подготовка	45	9	9	9	6	6	6
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	298	80	64	64	30	30	30
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	180	10	30	30	30	40	40
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	263	40	30	30	61	51	51
5	Инструкторская и судейская практика	23	-	4	4	5	5	5
6	Медицинские обследования	12	2	2	2	2	2	2
7	Контрольно-переводные испытания	6	1	1	1	1	1	1
8	Участие в соревнованиях	37	2	4	4	9	9	9
	Итого часов	864	144	144	144	144	144	144

Содержание учебного плана программы начальной подготовки первого года обучения

I. Теоретическая подготовка – 9 часов

ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в РФ (1час).

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

ТЕМА 2. Кудо в РФ (1час).

История зарождения и развития КУДО в мире и России. Достижения российских спортсменов на мировой арене.

ТЕМА 3. Гигиена, режим, питание и закаливание единоборца (1час).

Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена кудоиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня кудоиста.

ТЕМА 4. Влияние занятий КУДО на строение и функции организма спортсмена (1час).

ТЕМА 5. Антидопинговые правила и влияние его на здоровье человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и

спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

ТЕМА 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях КУДО (1 час).

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в КУДО. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений кудоиста. Страховка, самостраховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по КУДО и другим видам спорта.

ТЕМА 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (1 час).

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития кудоиста.

ТЕМА 7. Моральная и психологическая подготовка (1 час).

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

ТЕМА 8. Физическая подготовка (1 час).

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, гибкости, скорости и ловкости (координации).

Роль физических качеств в подготовке кудоиста.

ТЕМА 9. Оборудование и инвентарь для занятий КУДО (1 час).

Спортивная форма (кимоно), экипировка (шлем «Суперсейф», перчатки боксёрские, снаряженные, бинты боксёрские, защита голеностопа, кен-сапоты) и уход за ними. Спортивные снаряды и тренажёры применяемые на занятиях КУДО. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Оборудования зала, татами, его размер и эксплуатация, уход и его размещение.

Формы контроля: тест по теме.

II Практическая подготовка – 130 часов

ОФП – 80 ч

Развитие основных физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

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 (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

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, гимнастических и акробатических упражнений

Развитие выносливости:

- Виды бега на длинные дистанции, выполнение беговых упражнений сподъемом, по пересеченной местности.

Формы контроля: тест контрольных нормативов по ОФП.

СФП – 10 ч

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

ТТП – 40 ч

Ударная техника в стойке:

- удары руками: прямые, боковые, апперкоты в разные уровни, в прыжке;
- удары локтями: боковые, снизу, сверху, в прыжке;

Ударная техника в партере:

- удары руками: кимэ (добивание), боковые в разные уровни, прямые из положения лёжа на спине;
- удары локтями в разные уровни;

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).

Аттестация – сдача на пояс

Содержание учебного плана программы начальной подготовки второго года обучения

I. Теоретическая подготовка – 9 часов

ТЕМА 1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях КУДО (1час).

Техника безопасности при выполнении общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений кудоиста. Страховка, самостраховка и помощь. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной

площадке, правила поведения на занятиях и соревнованиях по КУДО и другим видам спорта. . Запрещённые действия в КУДО.

ТЕМА 2 Правила соревнований по КУДО. Планирование, организация и проведение (1 час).

Система проведения соревнований: круговая и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Коэффициенты в КУДО, возрастные группы, допуск участников, взвешивание и жеребьёвка, поведение кудоистов в начале и конце поединка, запрещённые приёмы, пассивные и активные действия.

ТЕМА3. Гигиена, режим, питание и закаливание единоборца (1 час).

Гигиенические требования к питания. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях КУДО. Режим приёма пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для кудоиста. Правила пользования парной баней и сауной.

ТЕМА 4. Влияние занятий КУДО на строение и функции организма спортсмена (1 час).

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействиями занятий КУДО.

Обмен веществ и энергии в процессе занятий КУДО.

ТЕМА 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях КУДО (1 час).

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по КУДО. Техника безопасности и предотвращение травм при занятиях при использовании тренажёров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажёрах. Функции старшего на снарядах по обеспечению техники безопасности.

ТЕМА 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (2 часа).

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям КУДО. Понятия об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у кудоистов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля подростков.

ТЕМА 7. Моральная и психологическая подготовка (1 час).

Специальная психическая подготовка и её роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств бойца (соревновательный метод заданий и др.)

ТЕМА 8. Правила соревнований по КУДО. Планирование, организация и проведение (1 час).

Судейство соревнований по КУДО. Состав судейской коллегии. Обязанности шушина, фуку-шушина и фуку-шина, судьи-секундометриста.

Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

Формы контроля: тест по теме.

II Практическая подготовка – 128 часов

ОФП – 64 ч

Развитие основных физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

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 (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

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)

Развитие выносливости

- Виды бега на длинные дистанции, выполнение беговых упражнений сподъемом, по пересеченной местности.

Формы контроля: тест контрольных нормативов по ОФП.

СФП – 30 ч

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

ТТП – 30 ч

Ударная техника в стойке:

- удары ногами: прямые, круговые, с разворота, сверху, назад в разные уровни, в прыжке;

Ударная техника в партере:

- удары коленями в разные уровни;

- удары ногами из положения лёжа на спине в разные уровни;

Тактика

-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 изматывания;

Аттестация – сдача на пояс

Инструкторская и судейская практика – 4 ч

Участие в судействе соревнований, выполнение судейских функций. Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

Содержание учебного плана программы начальной подготовки третьего года обучения

I. Теоретическая подготовка – 9 часов

ТЕМА 1. Физическая подготовка (1 часа).

Специальная физическая подготовка бойца, её задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

ТЕМА 2. Планирование и контроль тренировки бойца (1 часа).

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятий.

ТЕМА 3. Основы техники и тактики КУДО (2 часа).

Основные средства тактики бойца: техника, физическая, моральная и волевая подготовки. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование, вызов определённых действий

противника, маскировка собственных намерений и действий, атаки (нападения), защиты, контр-атаки (контр-нападения). Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

ТЕМА 4. Просмотр и анализ соревнований (3 часа).

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий кудоистов.

Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приёмов с их последующим включением в тренировочный процесс.

ТЕМА 5. Установки перед соревнованиями (2 часа).

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания бойцу, план ведения поединка с определённым противником. Разминка перед поединком с разными противниками. Разбор прошедших поединков, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Формы контроля: тест по теме.

II Практическая подготовка – 128 часов

ОФП – 64 ч

Развитие основных физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

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 (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

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)

Развитие выносливости

- Виды бега на длинные дистанции, выполнение беговых упражнений сподъемом, по пересеченной местности.

Формы контроля: тест контрольных нормативов по ОФП.

СФП – 30 ч

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

ТТП – 30 ч

Ударная техника в стойке:

- удары коленями: прямые, сбоку в разные уровни, в прыжке;
- удары головой: прямой, сбоку, снизу.

Ударная техника в партере:

- удары головой.
- Работа с лапами, макиварами, мешками: наработка

резкости и точности ударов руками и ногами в лапы.

- Нарботка силы ударов руками и ногами в макивары и мешки,.

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

Тактика

- Изучение и применение ложных движений, маскировки.

- Тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков, определение средств и методов оптимизации процесса тренировки.

- Сбор информации об основных вероятных соперниках, анализ их сильных и слабых сторон подготовки, моделирование поединка, реализация намеченного плана построения поединка и методы его корректировки по ходу ведения боя.

Аттестация – сдача на пояс

Инструкторская и судейская практика – 4 ч

Участие в судействе соревнований, выполнение судейских функций. Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

Содержание учебного плана программы специальной ф изической подготовки первого года обучения

I. Теоретическая подготовка – 6 часов

ТЕМА 1. Влияние занятий КУДО на строение и функции организма спортсмена (1час).

Основные сведения о системе кровообращения, о составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических ф изических нагрузок.

ТЕМА 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях КУДО (1час).

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в КУДО. Неблагоприятные ф акторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода,

загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы.

Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий КУДО.

Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах)

ТЕМА 3. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (2 часа).

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях КУДО. Функциональные пробы для оценки работоспособности бойца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований.

Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приёмов и распределение времени при общем и частном массаже.

ТЕМА 4 Просмотр и анализ соревнований (2 часов).

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий кудоистов.

Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приёмов с их последующим включением в тренировочный процесс.

Формы контроля: тест по теме.

II Практическая подготовка – 126 часов

ОФП – 30 ч

Развитие основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Гармоничное развитие тела обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. Упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, баскетбол, лёгкая атлетика. Развитие основных физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости,

гибкости.

Формы контроля: тест контрольных нормативов по ОФП.

СФП – 30 ч

Подготовительные упражнения для укрепления мышц шеи, акробатические упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения. Специальные упражнения с манекеном, упражнения с партнёром, упражнения с использованием специального оборудования на лапах, снарядах (боксёрские мешки и груши, макивары и т.п.). Имитационные упражнения, упражнения с отягощением.

ТТП – 61ч

Совершенствование изученной техники и тактики

Ударная техника в стойке:

1 удары руками: прямые, боковые, апперкоты в разные уровни, в прыжке;

2 удары локтями: боковые, снизу, сверху, в прыжке;

3 удары ногами: прямые, круговые, с разворота, сверху, назад в разные уровни, в прыжке;

4 удары коленями: прямые, сбоку в разные уровни, в прыжке;

5 удары головой: прямой, сбоку, снизу.

Ударная техника в партере:

1 удары руками: кимэ (добивание), боковые в разные уровни, прямые из положения лёжа на спине;

2 удары локтями в разные уровни;

-3 удары коленями в разные уровни;

4 -удары ногами из положения лёжа на спине в разные уровни;

5-удары головой.

Бросковая техника в стойке, болевые и удушающие приёмы в партере.

Тактика:

1 -Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад.

2 -Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

3-Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

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

5 -Переходы с болевых приемов на руки на удушающие

приемы.

6 -Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного

7 -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 изматывания;

-изучение и применение ложных движений, маскировки.

-Тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков, определение средств и методов оптимизации процесса тренировки.

-Сбор информации об основных вероятных соперниках, анализ их сильных и слабых сторон подготовки, моделирование поединка, реализация намеченного плана построения поединка и методы его корректировки по ходу ведения боя.

- совершенствование изученной техники и тактики, изучаются новые способы выполнения технических и тактических действий.

Аттестация – сдача на пояс

Инструкторская и судейская практика - 5

Участие в судействе соревнований, выполнение судейских функций. Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

Содержание учебного плана программы специальной физической подготовки второго года обучения

I. Теоретическая подготовка – 6 часов

ТЕМА 1. Моральная и психологическая подготовка (1 час).

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств кудоиста (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитание.

ТЕМА 2. Физическая подготовка (1 час).

Нормативы физической подготовленности кудоиста на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля физической подготовленности кудоиста.

Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности кудоиста.

ТЕМА 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях КУДО (1 час).

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в КУДО. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы.

Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий КУДО.

Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах)

ТЕМА 4. Правила соревнований по КУДО. Планирование, организация и проведение (1 час).

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных ситуаций, встречающихся в поединке.

Основные способы проведения соревнований и определение мест участников.

ТЕМА 5. Основы техники и тактики КУДО (2 часа).

Пути построения сложных технико-тактических действий в КУДО. Особенности обучения комбинациям приёмов в определённой ситуации, заканчивающихся «коронным» приёмом. Тактика ведения поединка. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в поединке. Создание благоприятных ситуаций для проведения приёмов.

Формы контроля: тест по теме.

II Практическая подготовка – 126 часов

ОФП – 30 ч

Развитие основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Гармоничное развитие тела обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. Упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, баскетбол, лёгкая атлетика. Развитие основных физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Формы контроля: тест контрольных нормативов по ОФП.

СФП – 40 ч

Подготовительные упражнения для укрепления мышц шеи, акробатические упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения. Специальные упражнения с манекеном, упражнения с партнёром, упражнения с использованием специального оборудования на лапах, снарядах (боксёрские мешки и груши, макивары и т.п.). Имитационные упражнения, упражнения с отягощением.

ТТП – 51 ч

Совершенствование изученной техники и тактики

Ударная техника в стойке:

1 удары руками: прямые, боковые, апперкоты в разные уровни, в прыжке;

2 удары локтями: боковые, снизу, сверху, в прыжке;

3 удары ногами: прямые, круговые, с разворота, сверху, назад в разные уровни, в прыжке;

4 удары коленями: прямые, сбоку в разные уровни, в прыжке;

5 удары головой: прямой, сбоку, снизу.

Ударная техника в партере:

1 удары руками: кимэ (добивание), боковые в разные уровни, прямые из положения лёжа на спине;

2 удары локтями в разные уровни;

3 удары коленями в разные уровни;

4 удары ногами из положения лёжа на спине в разные уровни;

5 удары головой.

Бросковая техника в стойке, болевые и удушающие

приёмы в партере.

Тактика:

1 -Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад.

2 -Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

3 -Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

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

5 -Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы.

6 -Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного

7 -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 изматывания;

-изучение и применение ложных движений, маскировки.

-Тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков, определение средств и методов оптимизации процесса тренировки.

-Сбор информации об основных вероятных соперниках, анализ их сильных и слабых сторон подготовки, моделирование поединка, реализация намеченного плана построения поединка и методы его корректировки по ходу ведения боя.

- совершенствование изученной техники и тактики, изучаются новые способы выполнения технических и тактических действий.

Аттестация – сдача на пояс

Инструкторская и судейская практика – 5 ч

Участие в судействе соревнований, выполнение судейских функций. Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

**Содержание учебного плана программы
специальной физической подготовки
третьего года обучения**

I. Теоретическая подготовка – 6 часов

ТЕМА 1. Основы методики обучения и тренировки (2 часа).

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в КУДО. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приёмам. Страховка и помощь при обучении.

Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

ТЕМА 2. Периодизация спортивной тренировки (1 час).

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в КУДО. Особенности построения тренировочного, соревновательного восстановительного микроциклов.

ТЕМА 3. Планирование и контроль тренировки (2 часа).

Планирование годичных и полугодичных циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объёмы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки.

Средства и методы контроля физической и технико-тактической подготовки.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

ТЕМА 4. Установки перед соревнованиями (1 часа).

Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учётом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Формы контроля: тест по теме.

II Практическая подготовка – 126 часов

ОФП – 30 ч

Гармоничное развитие тела обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение

координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. Упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, баскетбол, лёгкая атлетика. Развитие основных физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Формы контроля: тест контрольных нормативов по ОФП.

СФП – 40 ч

Подготовительные упражнения для укрепления мышц шеи, акробатические упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения. Специальные упражнения с манекеном, упражнения с партнёром, упражнения с использованием специального оборудования на лапах, снарядах (боксёрские мешки и груши, макивары и т.п.). Имитационные упражнения, упражнения с отягощением.

ТТП – 51 ч

Совершенствование изученной техники и тактики

Ударная техника в стойке:

1 удары руками: прямые, боковые, апперкоты в разные уровни, в прыжке;

2 удары локтями: боковые, снизу, сверху, в прыжке;

3 удары ногами: прямые, круговые, с разворота, сверху, назад в разные уровни, в прыжке;

4 удары коленями: прямые, сбоку в разные уровни, в прыжке;

5 удары головой: прямой, сбоку, снизу.

Ударная техника в партере:

1 удары руками: кимэ (добивание), боковые в разные уровни, прямые из положения лёжа на спине;

2 удары локтями в разные уровни;

-3 удары коленями в разные уровни;

4 -удары ногами из положения лёжа на спине в разные уровни;

5-удары головой.

Бросковая техника в стойке, болевые и удушающие приёмы в партере.

Тактика:

1 -Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад.

2 -Комбинационные связки из ударной техники руками и

ногами.

3 -Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

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

5 -Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы.

6 -Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного

7 -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 изматывания;

-изучение и применение ложных движений, маскировки.

-Тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков, определение средств и методов оптимизации процесса тренировки.

-Сбор информации об основных вероятных соперниках, анализ их сильных и слабых сторон подготовки, моделирование поединка, реализация намеченного плана построения поединка и методы его корректировки по ходу ведения боя.

* - на последующих годах обучения происходит совершенствование изученной техники и тактики, изучаются новые способы выполнения технических и тактических действий.

Аттестация – сдача на пояс

Инструкторская и судейская практика - 5 ч

Участие в судействе соревнований, выполнение судейских функций. Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и

управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты освоения программы:

- нахождение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективное оценивание результатов собственного труда;
- технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.

Предметные результаты освоения программы:

- планирование занятий в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требования техники безопасности;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнение технических действий из КУДО, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных

изменяющихся, вариативных условиях;

- расширение своего двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

РАЗДЕЛ II: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Дата начала занятий	01.09.20	01.09.21	01.09.22	01.09.23	01.09.24	01.09.25
Дата окончания занятий	31.05.21	31.05.22	31.05.23	31.05.24	31.05.25	31.05.26
Кол-во учебных недель	36	36	36	36	36	36
Кол-во учебных дней	72	72	72	72	72	72
Кол-во учебных часов	144	144	144	144	144	144
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 ч	2 раза в неделю по 2 ч	2 раза в неделю по 2 ч	2 раза в неделю по 2 ч	2 раза в неделю по 2 ч	2 раза в неделю по 2 ч
Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации	25.05.21	25.05.22	25.05.23	25.05.24	25.05.25	25.05.26

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- спортивный зал, маты;
- боксерские лапы, мешки, перчатки;
- экипировка КУДО;
- скакалки, мячи футбольные, баскетбольные;
- шведская стенка, канат, бревно, брусья, перекладина

Информационное обеспечение:

Электронные ресурсы:

1.Страница кудо насайте РСБИ (рус.) Российский союз боевых искусств. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

2.The KUDO rules overview (англ.). Kudo International Federation Daidojuku.—Обзорилкудо. Проверено 2 апреля 2010 .Архивировано из первоисточника 16 февраля 2012.

3.Техника кудо (рус.). Денис Синютин.—Обзорправилкудо. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

4.Экипировка кудо.(рус.). KudoWear.ru.—Накладки на руки для кудо. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

5.Whatkudomeans!!(англ.).KudoInternational Federation Daidojuku.— ЧтоозначаетКудо. Проверено 2 апреля 2010. Архивировано из первоисточника 16 февраля 2012.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы тренером КУДО 5 лет, образование высшее.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протоколы соревнований, протоколы тестирования нормативов ОФП, протоколы аттестации по ТТП, аттестации на пояс, контрольно-переводных испытаний.

Формы предъявления: соревнования и демонстрация образовательных результатов.

Аттестационные требования «Федерации КУДО России». Соответствие классификационных разрядных требований

Квалификация ЕВСК	«Кю» («Дан»), 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» - белый пояс

I Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Возраст	10 кю	9-8 кю	7 кю	6-5 кю	4-3 кю
---------	-------	--------	------	--------	--------

	с/р-п-с/рт	с/р-п-с/рт	с/р-п-с/рт	с/р-п-с/рт	с/р-п-с/рт
7 - 10 лет	10-10-10	10-10-10	20-20-20	20-20-20	30-30-30
10-14 лет	40-40-40	40-40-40	40-40-40	40-40-40	50-50-50
15- 17 лет	50-50-50	50-50-50	50-50-50	50-50-50	60-60-60

с/р – сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;

п – приседания (с подскоком);

с/рт – сгибание, разгибание туловища, в положении лёжа на спине.

Методические рекомендации к выполнению упражнений для сдачи контрольных нормативов:

Сгибание разгибание рук: И.П. - упор лёжа 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.

Приседания: И.П. - основная стойка, 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.

Сгибание разгибание туловища: И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу, руки скрестно удерживают отвороты кимоно.

Растяжка.

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

II Контрольные нормативы технических элементов аттестации.

- Удары руками:

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

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

9. Левый снизу в голову.
10. Левый снизу в корпус.
11. Правый снизу в голову.
12. Правый снизу в корпус.
13. Удары локтями в голову поочерёдно.
- Удары ногами:
 1. *Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).*
 - 10 - удар правой ногой, 10 - левой. (Руки держат концы пояса).
 - 20 - поочередно сотмашкой 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 - сотмашкой рук.
 4. *Боковой удар ногой в нижний уровень (голенью или подъемом стопы).*
 - 10 - руки держат концы пояса. 20 - сотмашкой 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.
 8. *Удар подъемом стопы в область паха с захватом за пояс.*
 - 30 - руки держат концы пояса.
- Удары руками в движении:

Каждый удар выполняется 10 раз. 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 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 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.

- 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:

Этот раздел техники сдают бойцы 6-го кю и выше. Бойцы 4-го кю и выше должны уметь переходить от броска к болевому на руку.

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.

Критерии оценивания:

Высокий уровень - техническое действие выполнено чётко, слитно, с максимальной амплитудой. При выполнении ударов точно обозначается уровень и максимально работает корпус.

Средний уровень - технические действия выполняются с незначительными задержками и небольшими неточностями при обозначении уровня, с недостаточной плотностью захвата при выполнении броскового приёма.

Низкий уровень - технические действия выполняются со значительными задержками и неточностями, не работает корпус во время выполнения ударных элементов, срываются захваты при выполнении броскового приёма.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- особенности организации образовательного процесса – очно.
- методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный;
- методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.
- формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая;
- формы организации учебного занятия - тренировка, соревнование;
- педагогические технологии - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, здоровьесберегающая технология,
- алгоритм учебного занятия – подготовительный этап (разминка), основной этап (изучение нового, закрепление), заключительный этап (подведение итогов)
- дидактические материалы: смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.); обучающие прикладные программы в электронном виде (CD, дискеты)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный

педагогам:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.:ФиС. 1985, с.192, сил.8.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.:ФиС, 1977.
3. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок.- Тип, 1964, № 6
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера М.:ФиС, 1981.
5. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.:ФиС, 1972, с.231.
6. Озолин Н.Г, Настольная книга тренера–наука побеждать. 2003г.
7. Найдёнов М.И. Рукопашный бой. 2003г.

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.

2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.

3. КУДО. Правила соревнований. М.: ФиС. 1985.

Список литературы, рекомендованной родителям:

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: СпортАкадем-пресс, 2000.

2. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.

3. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки боевого кудоиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр
1	РАЗДЕЛ I: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	2
2	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
3	Новизна программы	3
4	Актуальность программы	3
5	Отличительные особенности программы	3
6	Адресат программы	3
7	Срок реализации программы и объем учебных часов	4
8	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ	4
9	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	4
10	Учебный план	4
11	Содержание учебного плана программы начальной подготовки первого года обучения	5
12	Содержание учебного плана программы начальной подготовки второго года обучения	7
13	Содержание учебного плана программы начальной подготовки третьего года обучения	10
14	Содержание учебного плана программы специальной физической подготовки первого года обучения	13
15	Содержание учебного плана программы специальной физической подготовки второго года обучения	15
16	Содержание учебного плана программы	18

	специальной физической подготовки третьего года обучения	
17	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	20
18	РАЗДЕЛ II: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	21
19	Календарный учебный график	21
20	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
21	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	22
22	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	27
23	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27