

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР  
«ВОСХОЖДЕНИЕ»**

Согласовано  
Методический совет  
от «28» 08 2019 г.  
протокол № 62



Утверждаю  
Директор ДЦ «Восхождение»  
О.В. Хайкина  
2019 г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» 08 2019 г.  
протокол № 1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
КУДО**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Возраст учащихся: 8-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Скопинцев Александр Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2019

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Учебно-тематический план .....	8
Содержание программы .....	9
Обеспечение программы .....	12
Список информационных источников .....	14
Список информационных источников для учащихся и родителей .....	15
Приложения .....	16
Приложение 1 Термины КУДО .....	16
Приложение 2 Показатели физического развития .....	17
Приложение 3 Оценка теоретических знаний .....	18
Приложение 4 Анкета «Отношение учащегося к своему здоровью и здоровому образу жизни» .....	19

## Пояснительная записка

Борьба голыми руками такая же древняя, как само человечество. Множество систематизированных форм кулачного боя были разработаны по всему миру. Одна из них – каратэ. Каратэ, первоначально, означало «китайская рука». Но, в дальнейшем, иероглиф *кара* – китайский был заменён на *кара* – пустой. Именно поэтому *Каратэ* сейчас переводится как *борьба голыми руками*. В каратэ в настоящее время насчитывается более 200 стилей и направлений. Один из них – Дайдо джуку.

Дайдо джуку переводится с японского как «Искусство Великого Пути» («Дай» - большой, «до» - путь, «джуку» - искусство). Расширенный перевод понятия значит примерно следующее: «Нет ворот, выводящих на Великий Путь. Каждый должен построить их в своем сердце и идти к совершенству собственной дорогой». Иными словами, есть великое множество способов достичь совершенства.

В 1981 году японский мастер боевых искусств Адзума Такаши (8 дан) открыл дорогу, которой по сей день следуют тысячи его учеников. Он создал стиль Дайдо Джуку, превосходящий по реалистичности и эффективности всё, что существовало в Стране Восходящего солнца, да и в мире, до того. Его замысел был прост как все гениальное: за прошедшие века людьми придумано огромное количество способов защитить себя без оружия. И, соединив в одном направлении наиболее эффективные технические приемы из различных видов единоборств, можно создать стиль будущего. Поэтому Адзума Такаши назвал свой стиль «Школой Великого Пути» или – Дайдо джуку.

Кудо (современное официальное название стиля) объединяет в себе различные удары руками, ногами, в том числе - локтями и коленями, броски, болевые и удушающие захваты. В реализации этих функций участвуют все органы и все части тела. Тренировки и соревнования дисциплинируют учащихся, учат взаимоуважению, воспитывают в них чувство справедливости.

Как средство физического воспитания Кудо направлено на развитие силы, выносливости, сохранение здоровья и умение полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты.

Заниматься Дайдо Джуку Кудо не опасно, так как опасные приёмы запрещены, борьба идёт на матах - татами с использованием защитных накладок на кисти и голень и защитного шлема Supersave. А в настоящее время для детей введены кирасы для защиты корпуса. Укрепление здоровья через тренировки – одна из главнейших задач Кудо.

За многие годы своего развития школа Кудо из единственного додзё Дайдо-Джуку каратэ-до в японском Сендаи превратилась в крупную международную организацию, куда в данный момент входят уже более 50-ти стран мира. И этот процесс развития неуклонно продолжается.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

При реализации программы по Кудо необходимо руководствоваться аттестационными требованиями по Кудо Федерации Кудо России.

### ***Направленность программы***

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, так как призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно-важных двигательных навыков и физических качеств, способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

### ***Новизна программы***

Спортивные поединки по КУДО в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

### ***Актуальность программы***

Возраст занимающихся 8-14 лет. Дети подросли, получили необходимые знания, умения, навыки. Внимание к заданиям тренера-преподавателя, стремление к физическому развитию, контакт и доверие к совместной педагогической деятельности воспитанника и педагога упрощают задачи образовательного процесса. Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому воспитаннику. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися как в составе группы так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовки. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий.

Значение занятий физкультурой и спортом для подрастающего поколения отражены в ряде нормативно-правовых документов, в частности, в Концепции

развития дополнительного образования, Стратегии Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и других.

### ***Педагогическая целесообразность программы***

Программа обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, адаптацию учащихся к жизни в обществе, формирование у них общей культуры и организации их содержательного досуга.

Для реализации учебной программы необходимо соблюдение педагогических принципов:

- наглядности
- доступности
- постепенности
- систематичности
- научности
- коллективности в единстве с индивидуальным подходом к ученику
- связи обучения с практикой

***Цель программы:*** способствовать формированию здорового образа жизни и физического развития учащихся через занятия Кудо.

#### ***Задачи программы:***

Образовательные:

- познакомить учащихся с историей возникновения и развития школы Кудо;  
- дать теоретические знания о терминологии, правилах поведения в додзё, нормативах сдачи аттестационных экзаменов, правилах соревнований, тактике ведения поединка;

- обучить определять и сохранять нужную дистанцию для проведения приема, адекватно реагировать на атаку, проводить приемы на соответствующем уровне.

Воспитательные:

- способствовать формированию мировоззрения подростков, их общей культуры, через постижение нравственных ценностей Кудо;

- способствовать формированию бережного отношения учащихся к своему физическому и психическому здоровью.

Развивающие:

- способствовать обогащению двигательного опыта учащихся за счет овладения техникой Кудо (способы страховки и само страховки, удары руками и ногами, броски, болевые и удушающие захваты, комбинирование различных техник);

- способствовать развитию физических качеств учащихся (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)

- способствовать развитию волевых качеств учащихся (смелости, настойчивости)

- содействовать развитию способностей учащихся управлять естественными движениями своего тела.

### ***Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ***

В отличие от существующих программ (Государственная программа для системы дополнительного образования детей по курсу Кудо тренера высшей категории Краснолобова В.В., г. Обнинск Калужской области и Дополнительной образовательной программы педагога дополнительного образования Воробьева Д.Ю., г. Ярославль) данная программа предполагает занятия в группах с учащимися разного возраста и разного уровня физического развития, что способствует лучшему усвоению материала.

### ***Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы***

Программа предназначена для работы с учащимися с 8 до 14 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью для занятий в учреждениях дополнительного образования детей, без специального отбора. Наполняемость в группах составляет 10-15 человек. Состав групп разновозрастной. Занятия проводятся в одном информационном русле с учетом психофизиологических особенностей возраста детей.

### ***Сроки реализации программы***

Срок реализации программы 1 год.

### ***Формы и режим занятий***

Программа предполагает различные формы проведения занятий: групповая, индивидуальная, совместные занятия детей и родителей. Кроме того, помимо тренировочных занятий программа предусматривает беседы на психологические, философские темы, анализ поединков выдающихся спортсменов.

Занятия проводятся с сентября по май, 36 учебных недель, по утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год. Занятия построены с учетом здоровьесберегающих технологий.

### ***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности***

В результате освоения программы учащиеся должны:

- знать историю мирового и российского Кудо, имена выдающихся спортсменов;
- иметь представление о важнейших волевых качествах спортсмена;
- уверенно владеть техническими приемами ударов ногами и руками, стараться их сочетать;
- уметь строить и стараться реализовывать стратегические планы ведения поединка;
- знать основные броски, сочетать их с ударными комбинациями;
- участвовать в соревнованиях, различных мероприятиях;
- знать и стараться выполнять правила этикета во время занятий Кудо;
- осознавать свои ошибки, видеть ошибки соперника;

- уверенно выполнять упражнения комплекса общей и специальной физической подготовки.

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

1. Оценка теоретических знаний и отношения к своему здоровью (Приложения 3,4)

2. Тестирование скоростно-силовых качеств

Тестирование проходит 3 раза в год, включает в себя: подтягивания, отжимания за 15 секунд, приседания за 15 секунд, подъем корпуса из положения лёжа (пресс) за 60 секунд, прыжок с места, челночный бег 3x10 метров. Результаты тестирования заносятся в таблицу. (Приложение № 2) Тестирование помогает корректировать нагрузки и способствовать динамике физического развития.

3. Соревнования (проходят согласно календарю спортивно-массовых мероприятий)

4. Аттестация учащихся (согласно правилам Федерации КУДО России).

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна). График аттестаций составляется по предварительным заявкам и утверждается Руководством Ярославского областного отделения общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация КУДО России».

Критерии аттестации.

1. Количество тренировок.

2. Качество тренировок (оценивается по правильности выполнения техник).

3. Уровень физической подготовки (нормативы ОФП, вынесенные на экзамен).

4. Умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.

## Учебно-тематический план

№	Тематические разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Технико-тактическая подготовка	18	66	84
2	Физическая подготовка	-	64	64
2.1	Общая	-	30	30
2.2	Специальная	-	32	32
3	Сдача нормативов	-	6	6
<b>Итого:</b>		<b>18</b>	<b>198</b>	<b>216</b>



## Содержание программы

### ***Технико-тактическая подготовка***

#### ***Теория:***

Дистанция. Техника передвижения. Удары руками. Удары ногами. Защитные действия. Техника борьбы. Защитные действия корпусом: уклоны, нырки, разрыв дистанции. Передвижения: простейшие маневры наступления и отступления. Выбор дистанции для атаки в зависимости от телосложения соперника.

Соревнования: значение соревнований для занимающихся, классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей. Правила соревнований: порядок жеребьевки, коэффициент, система начисления очков, оценка технических действий, порядок выхода на татами и ухода с него. Основные оценки действий в Кудо. Анализ соревнований: разбор ошибок, выявление сильных сторон подготовки, выявление слабых сторон подготовки. Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки. Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

#### ***Практика:***

Выбор дистанции. Отработка техники передвижения вперед, назад, вправо, влево без ударов. Отработка одиночных ударов руками и ногами. Выполнение связок двух, трех и более ударов руками и ногами. Отработка защитных действий – разрыв дистанции, поставка рукой, накладка рукой. Отработка элементов борьбы в стойке и в положении партера.

Перечень технических действий по годам обучения в приложении №1

### ***Физическая подготовка***

#### ***Общая физическая подготовка***

##### ***Практика:***

##### **Развитие силы (силовая подготовка)**

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

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

- Упражнения на снарядах и со снарядами

- Упражнения из других видов спорта

##### **Развитие быстроты (скоростная подготовка)**

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

##### **Развитие выносливости**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

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

### ***Специальная физическая подготовка***

#### *Практика:*

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 учащимся

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

Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах)
- кувырки вперед, назад, в сторону, с использованием предметов различной высоты
- кувырки через партнера(ов),

Упражнения для воспитания настойчивости:

- Выполнение предельных нормативов по физической подготовке,
- Выполнение упражнения после неудачных попыток проведения упражнения до достижения поставленной цели.

### ***Сдача нормативов***

#### ***Практика:***

- подтягивания
- отжимания за 15 секунд
- приседания за 15 секунд
- подъем корпуса из положения лёжа (пресс) за 60 секунд
- прыжок с места
- челночный бег 3x10 метров

Результаты тестирования заносятся в таблицу. Приложение № 2.

## Обеспечение программы

Формой реализации программы является учебное занятие.

### **Формы обучения:**

- беседа;
- практическое занятие;
- эстафета;
- соревнование;
- технические зачёты, экзамены.

### **Методы обучения:**

- словесные методы обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия;
- наглядные методы: иллюстрация и демонстрация;
- практические методы: упражнения, подвижные игры, соревнования.

Алгоритм проведения занятия следующий:

#### *Подготовительная часть*

1. Оргмомент – подготовка к занятию, построение, приветствие, переключка, постановка целей и задач занятия.

2. Разминка – подготовка организма к выполнению интенсивных физических нагрузок.

#### *Основная часть*

3. Повторение ранее изученного материала.

4. Изучение нового материала, отработка и закрепление.

5. Совершенствование ранее изученных техник.

6. Специальная физическая подготовка.

7. Общая физическая подготовка.

#### *Заключительная часть*

8. Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.

9. Построение, подведение итогов, сообщение результатов занятия, домашнее задание.

**Воспитательная работа** включает в себя посещение культурных, спортивных, досуговых мероприятий (спортивные игры на свежем воздухе, туристические походы, оздоровительные мероприятия, участие и посещение соревнований различного масштаба др.).

### **Работа с родителями.**

- Организация психолого-педагогического просвещения родителей.
- Информационно-педагогические материалы (уголок для родителей).
- Оказание консультативной помощи родителям в развитии у детей социального опыта, коммуникативных навыков и умений.

- Обсуждение вопросов по реализации дополнительного образования на заседаниях Управляющем совете, заседаниях общешкольного родительского комитета.

- Анкетирование родителей.

- Родительские собрания.

- Организация контроля за организацией дополнительного образования со стороны родителей.

На протяжении обучения с воспитанниками объединения педагогом-психологом и педагогом-организатором Центра проводятся циклы профилактических занятий по формированию здорового образа жизни и стрессоустойчивости во время соревновательного периода.

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

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

### **Мониторинг образовательных результатов**

С целью определения результатов реализации программы в объединении осуществляется мониторинг, в ходе которого оценивается уровень физической подготовки учащихся, теоретических знаний, развивающие и воспитательные результаты.

Показателем эффективности учебно–воспитательного процесса является система квалификационных экзаменов, с присвоением поясов. Промежуточными этапами контроля являются тесты по общей и специальной физической подготовке, показательные выступления, результаты выступлений на соревнованиях.

Для проведения диагностики используются следующие методики:

- педагогическое наблюдение, беседа;

- педагогический анализ результатов выполнения контрольных упражнений (приложение № 2);

- мониторинг реализации программы (приложение №3);

- мониторинг бережного отношения учащихся к своему физическому здоровью (приложение № 4);

- анализ результатов участия в соревнованиях;

- анализ результатов аттестации учащихся.

При поступлении в объединение на каждого учащегося заводится портфолио.

## Список информационных источников

### Книги:

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н.А.Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Бернштейн, Н.А. О построении движений [Текст] / Н.А.Бернштейн. - М.: Книга по Требованию, 2012. – 253 с.
3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учеб.пособие для студентов высших педагогических учеб.заведений / Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 - 240 с.
4. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М.Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 240 с.
5. Гусинский, Э.Н. Образование личности [Текст]: пособие для преподавателей / Э.Н. Гусинский. – М.: Интерпракс, 1994. – 234 с.
6. Линдер, И.Б. Боевые искусства Востока [Текст]: Маленькие «секреты» больших школ. / И.Б.Линдер, И.В.Оранский. – М.: «Каисса», 1992. – 224 с.
7. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) [Текст]: теоретико-практические рекомендации / Д.В.Максимов, В.Н.Селуянов, С.Е.Табаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
8. Маслов, А.А. Небесный путь боевых искусств. – С-Петербург: Издательство ТЭКС, 1996. – 494 с.
9. Никитина, Н.Н. Основы профессионально-педагогической деятельности [Текст]: учеб.пособие для студ.учреждений среднего профессионального образования / Н.Н. Никитина, О.М.Железнякова, М.А.Петухов. – М.: Мастерство, 2002. – 288 с.
10. Санг Х.Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера [Текст]: серия «Мастера боевых искусств» / Санг Х.Ким. – Ростов на Дону: «Феникс», 2003. – 240 с.
11. Секач, М.Ф. Психология здоровья [Текст]: учеб.пособие для высшей школы / М.Ф.Секач. – 2-е изд. – М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005. – 192с.
12. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе [Текст]: Психологические игры и упражнения. Пер с нем. / К.Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 336 с.
13. Фунакоши, Г. Каратэ – до Кихон. Техника каратэ [Текст]: курс от новичка до 5 дана / Г.Фунакоши. – Москва, 1995.
14. Харлампиев, А.А. Борьба самбо [Текст]: учеб.пособие/ А.А.Харлампиев. — М.: Физкультура и спорт, 1964. - 278 с.
15. Хусайнов, З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации [Текст] / З.М.Хусайнов. - М.: Издательство МЭИ, 1995.
16. Цвелев, С.В. Путь каратэ от ученика до мастера [Текст] / С.В.Цвелев. – Москва, 1992. - 858 с.

### Журналы:

1. Бондаревская, Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания [Текст] / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 1995. - № 4. – С. 23-25

2. Васильева, Г.А. Инновации в системе ДОД: опыт, проблемы, поиски [Текст] / Г.А.Васильева, О.В.Волкова, Н.И. Сметанина // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. - № 8. – С. 41-43.
3. Кузьмина, Т.Н. Особенности работы объединений спортивно-технической направленности [Текст] // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. - № 1. – С. 18-23.
4. Леонтьева, Т.Н. Физическая культура и спорт как инструмент патриотического воспитания [Текст] // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2014. – № 1. – С. 36-38.
5. Честкова, Т.Ю. Значимость дисциплины в воспитании и развитии подростка [Текст] / Т.Ю.Честкова, Е.В.Копылова // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. - № 7. – С. 13- 17.
6. Шмакова, Л.Е. Организация мониторинга в центре ДОД [Текст] // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. - № 5. – С. 5-10.

### **Список информационных источников для учащихся и родителей**

1. Ермаков, П.Н. Восхождение к черному поясу [Текст] / П.Н. Ермаков. – Ростов-на-Дону: Издательство Ростовского Университета, 1991. - 81 с.
2. Зорин, В.И. Основы КУДО [Текст]: монография / В.И.Зорин, Р.М.Анашкин. - М.: 2004. – 167 с.
3. Кук, Д.Ч. Сила каратэ. – СПб, 1993. – 208 с.

## Термины КУДО

Учащиеся должны владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Стойки:

*Фудо дачи* – ожидания;

*Шизентай* – свободная;

*Камаэтэ дачи* – боевая;

*Йой дачи* – готовности;

Удары руками:

*Джеб чудан* – прямой удар передней рукой в корпус;

*Джеб дзёдан* – прямой удар передней рукой в голову;

*Суторето чудан* – прямой удар дальней рукой в корпус;

*Суторето дзёдан* – прямой удар дальней рукой в голову;

*Хидари Фуку чудан* – боковой удар передней рукой в корпус;

*Хидари Фуку дзёдан* – боковой удар передней рукой в голову;

*Миги Фуку чудан* – боковой удар дальней рукой в корпус;

*Миги Фуку дзёдан* – боковой удар дальней рукой в голову;

*Хидари Ана* – восходящий удар передней рукой;

*Миги Ана* – восходящий удар дальней рукой;

Удары ногами:

*Хидза гери чудан* – удар коленом в корпус;

*Хидза ганмен гери* – удар коленом в голову;

*Кин гери* – удар ногой в пах;

*Маэ гери чудан* – прямой удар ногой в корпус;

*Маэ гери дзёдан* – прямой удар ногой в голову;

Элементы борьбы:

*Кузуши* – выведение из равновесия;

*Уширо отоши* – задняя подножка;

*Тай отоши* – передняя подножка;

*Уки гоши* – бросок через бедро скручиванием;

*Татэ шихо гатамэ* – удержание верхом;

*Кэса гатамэ* – удержание сбоку;

*Кэса гарами* – рычаг локтя на удержании сбоку;

*Удэ хишиги дзюдзи гарами* – рычаг локтя между ног;

*Цуккоми джимэ* – прямое проникающее удушение.



### Показатели физического развития

При поступлении в объединение на каждого учащегося заводится портфолио. В таблице «Показатели физического развития» три раза в год записываются данные тестов скоростно-силовых качеств.

#### ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

	год обучения			год обучения			год обучения		
	сент.	январь	май	сент.	январь	май	сент.	январь	май
Дата									
Подтягивания									
Отжимания за 15 секунд									
Приседания за 15 секунд									
Пресс за 1 минуту									
Прыжок с места									
Челночный бег 3x10									
Рост									
Вес									
Коэффициент (Рост +Вес)									

После проведения повторных тестов учащимся и их родителям даются рекомендации по улучшению показателей и предлагаются упражнения для самостоятельной работы вне учебных занятий.

Данный тест дает представление об эффективности программы и позволяет дифференцировать подход к каждому учащемуся, помогает в составлении индивидуального образовательного маршрута.

## Оценка теоретических знаний

Уровень усвоения теоретических знаний отслеживается с помощью тестов, проводимых два раза в год – в январе и в мае. Анализ результатов тестов позволяет скорректировать акценты при проведении занятий, внести изменения в индивидуальные планы.

№ п/п	Тема	Не знает	Частично знает	Хорошо знает	Знает и применяет
1	Возникновение и развитие КУДО, особенности КУДО				
2	Названия частей костюма (доги), их использование, правильное ношение костюма				
3	Этикет додзё. Приветствия: сидя (дзарэй), стоя (рицурэй). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий				
4	Правила поведения в зале и техника безопасности при использовании инвентаря				
5	Понятие о гигиене, режиме дня				
6	Разминка: необходимость, порядок проведения, общие принципы				
7	Дистанция: выбор, сохранение				
8	Терминология: названия ударов, блоков, бросков				
9	Правила соревнований				

**Анкета «Отношение учащегося к своему здоровью и здоровому образу жизни»**

Необходимо постоянно обращать внимание на ответственность каждого человека за свое здоровье, потому что сам человек определяет, какой образ жизни ему вести. Анкетирование позволит самим учащимся более осознанно отнестись к тому образу жизни, который они ведут в настоящее время.

**Анкета «Отношение учащегося к своему здоровью и здоровому образу жизни»**

Заполни анкету, проведи анализ ответов и сделай вывод: какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?

1. Болел ли ты в последние полгода? Если болел, перечисли заболевания

---

2. Сколько дней ты болел?

---

3. Что было причиной твоих заболеваний?

---

4. Соблюдаешь ли ты режим дня?

---

5. Выполняешь ли ты утреннюю зарядку?

---

6. Проводишь ли ты ежедневно 1,5–2 часа на свежем воздухе?

---

7. Употребляешь ли ты фрукты и овощи 2–3 раза в день?

---

8. Ты уважаешь окружающих людей и не споришь по пустякам?

---

9. Ты регулярно закаливаешься?

---

10. Всегда ли ты одеваешься по погоде?

---

11. У тебя дома есть книги о здоровье и здоровом образе жизни?

---

Вывод:

---



---



---



---