

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детский центр «Восхождение»

Согласовано:
Методический совет
от «13» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ДЦ «Восхождение»
О.В. Хайкина
«13» августа 2023 г.



Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Кудо»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Виды деятельности: оздоровительная физкультура, кудо

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: до 3 лет

Автор-составитель:
Филиппов А.В.,
педагог дополнительного образования

Консультант:
Зайцева Е.А, методист

г. Ярославль, 2023.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	9
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	10
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ	11
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ	12
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ	14
ВОСПИТАНИЕ.....	16
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	18
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ	20
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	22
<i>Приложение №1</i>	<i>22</i>
Календарный учебный график М.1.1	22
Календарный учебный график М.2.1	27
Календарный учебный график М.3.1	28
<i>Приложение №2</i>	<i>29</i>
Контрольно-измерительные материалы	29
Анкета.....	34
«Отношение учащегося к своему здоровью и здоровому образу жизни».....	34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

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 много лет 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 будет неуклонно продолжаться.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что она базируется:

1) *на современных требованиях модернизации системы дополнительного образования*

значение занятий физкультурой и спортом для подрастающего поколения отражены в ряде нормативно-правовых документов, в частности, в Концепции развития дополнительного образования, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и других.

2) *на анализе педагогического опыта*

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 технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

3) на анализе детского и родительского спроса

создание программы обусловлено необходимостью вовлечения максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки КУДО, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники КУДО, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни. Соревнования по КУДО проводятся среди юношей, юниоров и взрослых спортсменов, с 12 лет. До этого возраста дети к соревновательным поединкам не допускаются. Данная программа необходима для осуществления образовательного процесса в УДО, развивающих КУДО. Предпрофильная подготовка спортсменов к универсальным поединкам через изучение программного материала позволит привлечь максимальное количество детей и подростков в спортивные школы и в дальнейшем успешно осуществлять соревновательную практику.

Программа составлена в соответствии

1. Конвенции о правах ребёнка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.)
2. Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р:
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16.
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 01.01.2021 N 628.
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2

**Категория
учащихся**

- возрастная категория: **6-17 лет;**
 - учащиеся **без ООП;**
 - учащиеся, **не имеющие противопоказаний по здоровью** для занятий в учреждениях дополнительного образования;
-

**Направленность
(профиль)
программы**

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, 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 благополучие.

Вид программы

- По уровню разработки: **модифицированная**
Программа модифицирована. Составлена на основе Государственной программы для системы дополнительного образования детей по курсу «КУДО», автор: заместитель директора по спорту МОУ лицей «Держава» г. Обнинска Краснолобов В.В., Москва 2008 год.

- По особенностям организации учебного процесса: **модульная**
- По срокам реализации: **долгосрочная**.

Срок реализации программы до 3-х лет:

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
108 часов	108 часов	108 часов
144 часа		
216 часов		

Цель

Цель программы:
формирование здорового образа жизни и физическое развитие учащихся через занятия КУДО.

Задачи

Задачи программы:

- **1. Обучающие:**
 - ✓ познакомить учащихся с историей возникновения и развития школы Кудо;
 - ✓ обучить теоретическим основам Кудо: познакомить с терминологией Кудо, правилами и тактикой ведения поединка, нормативами аттестационных экзаменов, правилами соревнований;
- **2. Развивающие:**
 - ✓ развивать физические качества учащихся (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
 - ✓ обучить техническим действиям Кудо: иметь представление о технике Кудо, проводить приемы на соответствующем уровне.
- **3. Воспитательные:**
 - ✓ формировать у учащихся бережное отношение к своему физическому здоровью;
 - ✓ формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

**Ожидаемые
результаты**

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

По окончании **1 модуля 1 года обучения (М 1.1.)**
учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут иметь представление об истории, этикете и правилах КУДО;
- ✓ будут знать теоретические основы Кудо: терминологию Кудо,

- правила и тактику ведения поединка, нормативы аттестационных экзаменов, правила соревнований;
- ✓ будут владеть техниками Кудо: будут иметь представление об ударной и бросковой технике; будут владеть на начальном уровне основными приемами ударов руками и ногами; будут уметь выполнять приемы с партнером; будут знать технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки;
 - ✓ будут развиты физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
 - ✓ будет сформировано бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью;
 - ✓ будет сформирована потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

По окончании 1 модуля 2 года обучения (М 2.1.)

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут иметь представление об истории, этикете и правилах КУДО;
- ✓ будут знать теоретические основы Кудо: терминологию Кудо, правила и тактику ведения поединка, нормативы аттестационных экзаменов, правила соревнований;
- ✓ будут владеть техниками Кудо: будут иметь представление об ударной и бросковой технике; будут владеть на продвинутом уровне основными приемами ударов руками и ногами; будут уметь выполнять приемы с партнером; будут знать технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки;
- ✓ будут развиты физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- ✓ будет сформировано бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью;
- ✓ будет сформирована потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

По окончании 1 модуля 3 года обучения (М 3.1.)

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут иметь представление об истории, этикете и правилах КУДО;
- ✓ будут знать теоретические основы Кудо: терминологию Кудо, правила и тактику ведения поединка, нормативы аттестационных экзаменов, правила соревнований;
- ✓ будут владеть техниками Кудо: будут иметь представление об ударной и бросковой технике; будут владеть на высоком уровне основными приемами ударов руками и ногами; будут уметь выполнять приемы с партнером; будут знать технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки;
- ✓ будут развиты физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- ✓ будет сформировано бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью;

- ✓ будет сформирована потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы

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.

Режим организации занятий

Формы проведения занятий:

- групповая;
- индивидуальная;
- совместные занятия детей и родителей.

Кроме того, помимо тренировочных занятий программа предусматривает беседы на философские темы, анализ поединков выдающихся спортсменов.

Количество занятий:

Занятия проводятся по утвержденному расписанию:

с сентября по июнь

1 г.о. - 3 раза в неделю по 1 ч., всего 3 ч.в неделю, 108 ч. в год

1 г.о. - 2 раза в неделю по 2 ч., всего 4 ч.в неделю, 144 ч. в год

1 г.о. - 3 раза в неделю по 2 ч., всего 6 ч.в неделю, 216 ч. в год

2 г.о. - 3 раза в неделю по 1 ч., всего 3 ч.в неделю, 108 ч. в год

3 г.о. - 3 раза в неделю по 1 ч., всего 3 ч.в неделю, 108 ч. в год

Занятия построены с учетом здоровьесберегающих технологий.

Особенности комплектования групп

Предполагаемый состав групп:

Возраст	Учащиеся разного возраста
Уровень физического развития	Учащиеся разного уровня физического развития

Наполняемость групп:

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
7-17 человек	7-17 человек	7-17 человек

Условия приема учащихся:

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Свободный набор	Тестирование	

Программа предполагает занятия в группах с учащимися разного возраста и разного уровня физического развития, что способствует лучшему усвоению материала. Занятия проводятся в одном информационном русле с учетом психофизиологических особенностей возраста детей. Приём учащихся на вакантные места второго и третьего года обучения осуществляется в соответствии регламентом, утвержденным в образовательной организации.

Формы

Способы определения результативности:

**аттестации
учащихся**

- педагогическое наблюдение, беседа;
- педагогический анализ результатов выполнения контрольных упражнений (Приложение № 2 «Контрольно-измерительные материалы»);
- мониторинг реализации программы (Приложение № 2 «Контрольно-измерительные материалы»);
- мониторинг бережного отношения учащихся к своему физическому здоровью (Приложение № 2 «Контрольно-измерительные материалы»);
- результаты участия в соревнованиях;

Формы проведения аттестации:

1. Оценка теоретических знаний и отношения к своему здоровью (Приложение № 2 «Контрольно-измерительные материалы»)
2. Тестирование скоростно-силовых качеств (Приложение № 2 «Контрольно-измерительные материалы»)
3. Соревнования (проходят согласно календарю спортивно-массовых мероприятий)
4. Аттестация учащихся (согласно правилам Федерации КУДО России).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Модули: Тематические разделы	Количество часов (Т- теория, П- практика)								
		1 год обучения (Модуль 1.1)			2 год обучения (Модуль 1.2)			3 год обучения (Модуль 1.3)		
		<i>М 1.</i>		Итого за 1 г.о.	<i>М 2.</i>		Итого за 2 г.о.	<i>М 3.</i>		Итого за 3 г.о.
		Т	П		Т	П		Т	П	
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	2		2		2	
2.	Технико-тактическая подготовка	10	34	44	28	48	76	28	93	121
3.	Физическая подготовка	-	59	59		63	63		90	90
3.1	Общая физическая подготовка	-	37	37		27	27		17	45
3.2	Специальная физическая подготовка	-	22	22		27	27		27	45
4.	Подведение итогов. Зачетные требования	-	3	3		3	3		3	3
	Итого:	12	96	108	30	114	144	30	186	216

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 и 3 год обучения

№	Модули: Тематические разделы	Количество часов (Т- теория, П- практика)					
		2 год обучения (Модуль 2)			3 год обучения (Модуль 3)		
		М 2.		Итого за 2 г.о.	М 3.		Итого за 3 г.о.
		Т	П		Т	П	
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	2		2	2		2
2.	Технико-тактическая подготовка	10	39	49	10	49	59
3.	Физическая подготовка		54	54		44	44
3.1	Общая физическая подготовка		27	27		17	17
3.2	Специальная физическая подготовка		27	27		27	27
4.	Подведение итогов. Зачетные требования		3	3		3	3
	Итого:	12	96	108	12	96	108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Модуль 1 (М 1.)

1. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Техника передвижения. Удары руками. Удары ногами. Защитные действия. Техника борьбы.

Практика. Отработка техники передвижения вперед, назад, вправо, влево без ударов. Отработка одиночных ударов руками и ногами. Выполнение связок двух ударов руками и ногами. Отработка защитных действий – разрыв дистанции, поставка рукой, накладка рукой. Отработка элементов борьбы.

Перечень технических действий по годам обучения в Приложении № 2 «Контрольно-измерительные материалы».

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
- упражнения на снарядах и со снарядами

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

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

Развитие выносливости:

- бег по гладкой и пересеченной местности длительное время
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

Развитие гибкости:

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

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения:

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

Подготовительные упражнения:

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств
- элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

Подводящие упражнения:

- перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.
- детали техники ударов, освоение траектории ударов
- выполнение технических действий по разделению на этапы
- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения:

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

3. Зачетные требования

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Модуль 2 (М 2.)

1. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Дистанция. Техника передвижения. Удары руками. Удары ногами. Защитные действия. Техника борьбы.

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 № 2 «Контрольно-измерительные материалы».

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка)

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

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)

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

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

3. Зачетные требования

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Модуль 3 (М 3.)

1. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Дистанция. Техника передвижения. Удары руками. Удары ногами. Защитные действия. Техника борьбы.

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 № 2 «Контрольно-измерительные материалы».

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка)

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

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения на снарядах и со снарядами

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)

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

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.

3. Зачетные требования

ВОСПИТАНИЕ

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к художественно-эстетическим занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на мероприятиях детского центра

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы

руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности обучающихся на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формой реализации учебной программы является учебное занятие.

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.).

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.

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 Управляющего совета, заседаниях общешкольного родительского комитета.
- Анкетирование родителей.
- Родительские собрания.
- Организация контроля за организацией дополнительного образования со стороны родителей.

На протяжении трёх лет 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.

Материально-техническое обеспечение:

Для эффективной реализации программы необходимы средства обучения:

Наименование	Количество единиц на группу	% времени реализации программы
Ковер борцовский (мат борцовский)	30 шт.	100 %
Боксёрский мешок	2 шт.	100 %
Боксёрские лапы	8 пар	30%
Инвентарь для бокса: шлем, перчатки, подушки	8 шт.	30%
Перекладина гимнастическая (турник)	2 шт.	10%
Жгут резиновый	3 шт.	30%

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Аттестация

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна) в каждом учебном году. 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.

Мониторинг образовательных результатов

Мониторинг образовательных результатов для каждого года обучения проводится три раза в год в форме тестирования скоростно-силовых показателей физического развития каждого учащегося. Тестирование помогает корректировать нагрузки и способствовать динамике физического развития.

Тестирование 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 «Контрольно-измерительные материалы»).

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для педагогов

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. Хусяйнов, З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации [Текст] / З.М.Хусяйнов. - 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.

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.

Приложения

Приложение №1

Календарный учебный график М.1.1

	Подготовительный этап				
	ОФП 88% ТТП 9% нормативы 2 занятия теория 1 занятие				
№ занятия	Сентябрь		Декабрь		Март
1.	ОФП	37.	ОФП	73.	ОФП
2.	ОФП	38.	ОФП	74.	ОФП
3.	ОФП	39.	ОФП	75.	ОФП
4.	ОФП	40.	ОФП	76.	ОФП
5.	ОФП	41.	ОФП	77.	ОФП
6.	ОФП	42.	ОФП	78.	ОФП
7.	ОФП	43.	ОФП	79.	ОФП
8.	ОФП	44.	ОФП	80.	ОФП
9.	ОФП	45.	ОФП	81.	ОФП
10.	ОФП	46.	ОФП	82.	ОФП
11.	ОФП	47.	ОФП	83.	ОФП
12.	ТТП	48.	ТТП	84.	ТТП
	Октябрь		Январь		Апрель
13.	ОФП	49.	ОФП	85.	ОФП
14.	ОФП	50.	ОФП	86.	ОФП
15.	ОФП	51.	ОФП	87.	ОФП
16.	ОФП	52.	ОФП	88.	ОФП
17.	ОФП	53.	ОФП	89.	ОФП
18.	ОФП	54.	ОФП	90.	ОФП
19.	ОФП	55.	ОФП	91.	ОФП
20.	ОФП	56.	ОФП	92.	ОФП
21.	ОФП	57.	ОФП	93.	ОФП
22.	ОФП	58.	ОФП	94.	ОФП
23.	ОФП	59.	ОФП	95.	ОФП
24.	ТТП	60.	ТТП	96.	ТТП
	Ноябрь		Февраль		Май
25.	ОФП	61.	ОФП	97.	ОФП
26.	ОФП	62.	ОФП	98.	ОФП
27.	ОФП	63.	ОФП	99.	ОФП
28.	ОФП	64.	ОФП	100.	ОФП
29.	ОФП	65.	ОФП	101.	ОФП
30.	ОФП	66.	ОФП	102.	ОФП
31.	ОФП	67.	ОФП	103.	ОФП
32.	ОФП	68.	ОФП	104.	ОФП
33.	ОФП	69.	ОФП	105.	ОФП
34.	ОФП	70.	ОФП	106.	ОФП
35.	ОФП	71.	ОФП	107.	ОФП
36.	ТТП	72.	ТТП	108.	ТТП
	Нормативы 2 раза в год по 1 занятию в начале и конце года				
	Теория 3 -8 минуты на каждом занятии				

Календарный учебный график М.1.2

	Подготовительный этап				
	ОФП 88% ТТП 9% нормативы 2 занятия теория 1 занятие				
№ занятия	Сентябрь		Декабрь		Март
1.	ОФП	49.	ОФП	97.	ОФП
2.	ОФП	50.	ОФП	98.	ОФП
3.	ОФП	51.	ОФП	99.	ОФП
4.	ОФП	52.	ОФП	100.	ОФП
5.	ОФП	53.	ОФП	101.	ОФП
6.	ОФП	54.	ОФП	102.	ОФП
7.	ОФП	55.	ОФП	103.	ОФП
8.	ОФП	56.	ОФП	104.	ОФП
9.	ОФП	57.	ОФП	105.	ОФП
10.	ОФП	58.	ОФП	106.	ОФП
11.	ОФП	59.	ОФП	107.	ОФП
12.	ОФП	60.	ОФП	108.	ОФП
13.	ОФП	61.	ОФП	109.	ОФП
14.	ОФП	62.	ОФП	110.	ОФП
15.	ОФП	63.	ОФП	111.	ОФП
16.	ТТП	64.	ТТП	112.	ТТП
	Октябрь		Январь		Апрель
17.	ОФП	65.	ОФП	113.	ОФП
18.	ОФП	66.	ОФП	114.	ОФП
19.	ОФП	67.	ОФП	115.	ОФП
20.	ОФП	68.	ОФП	116.	ОФП
21.	ОФП	69.	ОФП	117.	ОФП
22.	ОФП	70.	ОФП	118.	ОФП
23.	ОФП	71.	ОФП	119.	ОФП
24.	ОФП	72.	ОФП	120.	ОФП
25.	ОФП	73.	ОФП	121.	ОФП
26.	ОФП	74.	ОФП	122.	ОФП
27.	ОФП	75.	ОФП	123.	ОФП
28.	ОФП	76.	ОФП	124.	ОФП
29.	ОФП	77.	ОФП	125.	ОФП
30.	ОФП	78.	ОФП	126.	ОФП
31.	ОФП	79.	ОФП	127.	ОФП
32.	ТТП	80.	ТТП	128.	ТТП
	Ноябрь		Февраль		Май
33.	ОФП	81.	ОФП	129.	ОФП
34.	ОФП	82.	ОФП	130.	ОФП
35.	ОФП	83.	ОФП	131.	ОФП
36.	ОФП	84.	ОФП	132.	ОФП
37.	ОФП	85.	ОФП	133.	ОФП
38.	ОФП	86.	ОФП	134.	ОФП
39.	ОФП	87.	ОФП	135.	ОФП
40.	ОФП	88.	ОФП	136.	ОФП
41.	ОФП	89.	ОФП	137.	ОФП
42.	ОФП	90.	ОФП	138.	ОФП
43.	ОФП	91.	ОФП	139.	ОФП
44.	ОФП	92.	ОФП	140.	ОФП
45.	ОФП	93.	ОФП	141.	ОФП
46.	ОФП	94.	ОФП	142.	ОФП
47.	ОФП	95.	ОФП	143.	ОФП
48.	ТТП	96.	ТТП	144.	ТТП
	Нормативы 2 раза в год		23		

	по 1 занятию в начале и конце года				
	Теория 3 -8 минуты на каждом занятии				

Календарный учебный график М.1.3

	Подготовительный этап				
	ОФП 88% ТТП 9% нормативы 2 занятия теория 1 занятие				
№ занятия	Сентябрь		Декабрь		Март
1.	ОФП	73.	ОФП	145.	ОФП
2.	ОФП	74.	ОФП	146.	ОФП
3.	ОФП	75.	ОФП	147.	ОФП
4.	ОФП	76.	ОФП	148.	ОФП
5.	ОФП	77.	ОФП	149.	ОФП
6.	ОФП	78.	ОФП	150.	ОФП
7.	ОФП	79.	ОФП	151.	ОФП
8.	ОФП	80.	ОФП	152.	ОФП
9.	ОФП	81.	ОФП	153.	ОФП
10.	ОФП	82.	ОФП	154.	ОФП
11.	ОФП	83.	ОФП	155.	ОФП
12.	ОФП	84.	ОФП	156.	ОФП
13.	ОФП	85.	ОФП	157.	ОФП
14.	ОФП	86.	ОФП	158.	ОФП
15.	ОФП	87.	ОФП	159.	ОФП
16.	ОФП	88.	ОФП	160.	ОФП
17.	ОФП	89.	ОФП	161.	ОФП
18.	ОФП	90.	ОФП	162.	ОФП
19.	ОФП	91.	ОФП	163.	ОФП
20.	ОФП	92.	ОФП	164.	ОФП
21.	ОФП	93.	ОФП	165.	ОФП
22.	ОФП	94.	ОФП	166.	ОФП
23.	ОФП	95.	ОФП	167.	ОФП
24.	ТТП	96.	ТТП	168.	ТТП
	Октябрь		Январь		Апрель
25.	ОФП	97.	ОФП	169.	ОФП
26.	ОФП	98.	ОФП	170.	ОФП
27.	ОФП	99.	ОФП	171.	ОФП
28.	ОФП	100.	ОФП	172.	ОФП
29.	ОФП	101.	ОФП	173.	ОФП
30.	ОФП	102.	ОФП	174.	ОФП
31.	ОФП	103.	ОФП	175.	ОФП
32.	ОФП	104.	ОФП	176.	ОФП
33.	ОФП	105.	ОФП	177.	ОФП
34.	ОФП	106.	ОФП	178.	ОФП
35.	ОФП	107.	ОФП	179.	ОФП
36.	ОФП	108.	ОФП	180.	ОФП
37.	ОФП	109.	ОФП	181.	ОФП
38.	ОФП	110.	ОФП	182.	ОФП
39.	ОФП	111.	ОФП	183.	ОФП
40.	ОФП	112.	ОФП	184.	ОФП
41.	ОФП	113.	ОФП	185.	ОФП
42.	ОФП	114.	ОФП	186.	ОФП
43.	ОФП	115.	ОФП	187.	ОФП
44.	ОФП	116.	ОФП	188.	ОФП
45.	ОФП	117.	ОФП	189.	ОФП
46.	ОФП	118.	ОФП	190.	ОФП
47.	ОФП	119.	ОФП	191.	ОФП
48.	ТТП	120.	ТТП	192.	ТТП
	Ноябрь		Февраль		Май
49.	ОФП	121.	ОФП	193.	ОФП
50.	ОФП	122.	ОФП	194.	ОФП
51.	ОФП	123.	ОФП	195.	ОФП
52.	ОФП	124.	ОФП	196.	ОФП

53.	ОФП	125.	ОФП	197.	ОФП
54.	ОФП	126.	ОФП	198.	ОФП
55.	ОФП	127.	ОФП	199.	ОФП
56.	ОФП	128.	ОФП	200.	ОФП
57.	ОФП	129.	ОФП	201.	ОФП
58.	ОФП	130.	ОФП	202.	ОФП
59.	ОФП	131.	ОФП	203.	ОФП
60.	ОФП	132.	ОФП	204.	ОФП
61.	ОФП	133.	ОФП	205.	ОФП
62.	ОФП	134.	ОФП	206.	ОФП
63.	ОФП	135.	ОФП	207.	ОФП
64.	ОФП	136.	ОФП	208.	ОФП
65.	ОФП	137.	ОФП	209.	ОФП
66.	ОФП	138.	ОФП	210.	ОФП
67.	ОФП	139.	ОФП	211.	ОФП
68.	ОФП	140.	ОФП	212.	ОФП
69.	ОФП	141.	ОФП	213.	ОФП
70.	ОФП	142.	ОФП	214.	ОФП
71.	ОФП	143.	ОФП	215.	ОФП
72.	ТТП	144.	ТТП	216.	ТТП
	Нормативы 2 раза в год по 1 занятию в начале и конце года				
	Теория 3 -8 минуты на каждом занятии				

Журнал учета времени работы педагога дополнительного образования заполняется на основании таблицы упражнений ОФП и ТТП

ОФП	ТТП
<p>1. Беговые упражнения: прямо, боком, спиной вперед, змейкой, челночный бег, на скорость, и др.</p> <p>2. Прыжки: на месте, влево-вправо, вперед-назад, в стороны-вместе, вращаясь, в движении, в глубоком приседе, на одной, через препятствие и др.</p> <p>3. Суставная гимнастика: последовательно кисти, локтевые суставы, плечевые суставы, шейный отдел позвоночника, грудной и поясничные отделы, тазобедренные, коленные суставы, голеностопы.</p> <p>4. Акробатика: передвижения по-пластунски, на спине, гусиным шагом, гусеницей, пауком, ящерицей, бочка, бревно, перекаты через плечо, кувырки, колесо и др.</p> <p>5. Эстафеты.</p> <p>6. Подвижные игры: Вышибалы, футбол, регби на коленях, цепи, пауки, салочки, и др.</p> <p>7. Силовые упражнения: перетягивание один на один и командой, выталкивание из круга, борьба на коленях, царь горы, отжимания в упоре лёжа, подъём туловища в положении лёжа, выпрыгивания из упора присев.</p> <p>8. кроссфит.</p> <p>9. Упр-я на гибкость: скручивания, наклоны, выпады, шпагаты</p> <p>10. Йога</p> <p>11. Дыхательная гимнастика.</p>	<p>1. Формирование стойки,</p> <p>2. передвижения в стойке,</p> <p>3. прямые удары ногами</p> <p>4. прямые удары руками,</p> <p>5. боковые удары руками</p> <p>6. круговые удары ногой,</p> <p>7. защита отведением,</p> <p>8. защита подставкой,</p> <p>9. защита блоком.</p> <p>Клинч:</p> <p>10. верхний замок,</p> <p>11. нижний замок,</p> <p>12. скрутка.</p> <p>Борьба лёжа:</p> <p>13. удержания на спине</p> <p>14. узел руки</p> <p>15. рычаг локтя</p>

Календарный учебный график М.2.1

	Подготовительный этап				
	ОФП 88% ТТП 9% нормативы 2 занятия теория 1 занятие				
№ занятия	Сентябрь		Декабрь		Март
37.	ОФП	73.	ОФП	102.	ОФП
38.	ОФП	74.	ОФП	103.	ОФП
39.	ОФП	75.	ОФП	104.	ОФП
40.	ОФП	76.	ОФП	105.	ОФП
41.	ОФП	77.	ОФП	106.	ОФП
42.	ОФП	78.	ОФП	107.	ОФП
43.	ОФП	79.	ОФП	108.	ОФП
44.	ОФП	80.	ОФП	109.	ОФП
45.	ОФП	81.	ОФП	110.	ОФП
46.	ОФП	82.	ОФП	111.	ОФП
47.	ОФП	83.	ОФП	112.	ОФП
48.	ТТП	84.	ТТП	113.	ТТП
	Октябрь		Январь		Апрель
49.	ОФП	85.	ОФП	114.	ОФП
50.	ОФП	86.	ОФП	115.	ОФП
51.	ОФП	87.	ОФП	116.	ОФП
52.	ОФП	88.	ОФП	117.	ОФП
53.	ОФП	89.	ОФП	118.	ОФП
54.	ОФП	90.	ОФП	119.	ОФП
55.	ОФП	91.	ОФП	120.	ОФП
56.	ОФП	92.	ОФП	121.	ОФП
57.	ОФП	93.	ОФП	122.	ОФП
58.	ОФП	94.	ОФП	123.	ОФП
59.	ОФП	95.	ОФП	124.	ОФП
60.	ТТП	96.	ТТП	125.	ТТП
	Ноябрь		Февраль		Май
61.	ОФП	97.	ОФП	126.	ОФП
62.	ОФП	98.	ОФП	127.	ОФП
63.	ОФП	99.	ОФП	128.	ОФП
64.	ОФП	100.	ОФП	129.	ОФП
65.	ОФП	101.	ОФП	130.	ОФП
66.	ОФП	102.	ОФП	109.	ОФП
67.	ОФП	103.	ОФП	110.	ОФП
68.	ОФП	104.	ОФП	111.	ОФП
69.	ОФП	105.	ОФП	112.	ОФП
70.	ОФП	106.	ОФП	113.	ОФП
71.	ОФП	107.	ОФП	114.	ОФП
72.	ТТП	108.	ТТП	115.	ТТП
	Нормативы 2 раза в год по 1 занятию в начале и конце года				
	Теория 3 -8 минуты на каждом занятии				

Календарный учебный график М.3.1

	Подготовительный этап				
	ОФП 88% ТТП 9% нормативы 2 занятия теория 1 занятие				
№ занятия	Сентябрь		Декабрь		Март
73.	ОФП	109.	ОФП	131.	ОФП
74.	ОФП	110.	ОФП	132.	ОФП
75.	ОФП	111.	ОФП	133.	ОФП
76.	ОФП	112.	ОФП	134.	ОФП
77.	ОФП	113.	ОФП	135.	ОФП
78.	ОФП	114.	ОФП	136.	ОФП
79.	ОФП	115.	ОФП	137.	ОФП
80.	ОФП	116.	ОФП	138.	ОФП
81.	ОФП	117.	ОФП	139.	ОФП
82.	ОФП	118.	ОФП	140.	ОФП
83.	ОФП	119.	ОФП	141.	ОФП
84.	ТТП	120.	ТТП	142.	ТТП
	Октябрь		Январь		Апрель
85.	ОФП	121.	ОФП	143.	ОФП
86.	ОФП	122.	ОФП	144.	ОФП
87.	ОФП	123.	ОФП	145.	ОФП
88.	ОФП	124.	ОФП	146.	ОФП
89.	ОФП	125.	ОФП	147.	ОФП
90.	ОФП	126.	ОФП	148.	ОФП
91.	ОФП	127.	ОФП	149.	ОФП
92.	ОФП	128.	ОФП	150.	ОФП
93.	ОФП	129.	ОФП	151.	ОФП
94.	ОФП	130.	ОФП	152.	ОФП
95.	ОФП	131.	ОФП	153.	ОФП
96.	ТТП	132.	ТТП	154.	ТТП
	Ноябрь		Февраль		Май
97.	ОФП	133.	ОФП	155.	ОФП
98.	ОФП	134.	ОФП	156.	ОФП
99.	ОФП	135.	ОФП	157.	ОФП
100.	ОФП	136.	ОФП	158.	ОФП
101.	ОФП	137.	ОФП	159.	ОФП
102.	ОФП	138.	ОФП	116.	ОФП
103.	ОФП	139.	ОФП	117.	ОФП
104.	ОФП	140.	ОФП	118.	ОФП
105.	ОФП	141.	ОФП	119.	ОФП
106.	ОФП	142.	ОФП	120.	ОФП
107.	ОФП	143.	ОФП	121.	ОФП
108.	ТТП	144.	ТТП	122.	ТТП
	Нормативы 2 раза в год по 1 занятию в начале и конце года				
	Теория 3 -8 минуты на каждом занятии				

Контрольно-измерительные материалы

Термины Кудо

На первом году обучения учащийся должен 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.

На втором году обучения учащийся должен 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:

Кеаги – мах прямой ногой;
Маваши гери – круговой удар ногой;
Ёко гери – удар ногой в сторону;
Сунэ уке – блок голенью;

Элементы борьбы:

О гоши – большой бросок через бедро;
Харай гоши – подбив бёдрами;
Сэй нагэ – бросок через спину;
Удэ гарами – узел руки;
Хадака джимэ – удушение замком сзади;

Комбинации из 2-х ударов руками и ногами, а так же переход от ударной техники к бросковой.

На третьем году обучения учащийся должен владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Стойки:

Фудо дачи – ожидания;

Шизентай – свободная;

Камаэтэ дачи – боевая;

Йой дачи – готовности;

Удары руками:

Прямые, боковые, восходящие удары, связки из 2-х и более ударов.

Комбинирование с защитными действиями.

Удары ногами:

Все удары ногами, включая удары с разворотом корпуса, удары назад, удары в прыжке.

Комбинирование ударов ногами с другими техниками.

Элементы борьбы:

Высокоамплитудные броски с падением и без падения, контрброски, обманки.

Защита от проведения бросков.

Проведение болевых и удушающих приемов.

Комбинирование бросковой техники с другими техническими действиями.

Комбинации из 3-х, 4-х ударов руками и ногами.

Комбинирование ударной и бросковой техник.

Комбинирование атаки, защиты и контратаки.

Активные защитные действия: удар на удар, бросок на удар.

Защита от проведения бросков, болевых и удушающих приёмов.

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

Дата	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
	сент.	янв.	май	сент.	янв.	май	сент.	янв.	май
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.

Тест для 1-го года обучения

№ 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				

Тест для 2-го и 3-го годов обучения

№ п/п	Тема	Не знает	Частично знает	Хорошо знает	Знает и применяет
1	Особенности Кудо				
2	Этикет додзё. Приветствия: сидя (дзарэй), стоя (рицурэй). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий				
3	Правила поведения в зале и техника безопасности при использовании инвентаря				
4	Понятие о гигиене, режиме дня				
5	Разминка: порядок проведения, общие принципы				
6	Дистанция: выбор, сохранение				
7	Передвижение				
8	Терминология: названия ударов, блоков, бросков, болевых захватов, удушающих приемов				
9	Самоконтроль во время тренировки				
10	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 относиться 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:

