

муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детский центр «Восхождение»

Согласовано:  
Методический совет  
от «21» мая 2020 г.  
Протокол № 72

Утверждаю:  
Директор ДЦ «Восхождение»  
О.В. Хайкина  
от «26» мая 2020г.



Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 5  
от «26» мая 2020 г.

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
С ЭЛЕМЕНТАМИ КУДО. ЛЕТО»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 2 недели

Автор- составитель: Скопинцев А.В., педагог дополнительного образования;  
Консультант: Горюшина Е.А., методист  
Ларина Н.В., методист

г. Ярославль, 2020.

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Учебно-тематический план .....	7
Содержание программы .....	8
Обеспечение программы .....	10
Мониторинг образовательных результатов.....	11
Список информационных источников .....	12
Список информационных источников для обучающихся .....	13
Приложения .....	14
Приложение №1 Термины КУДО .....	14
Приложение №2 Показатели физического развития .....	15
Приложение №3 Анкета «Отношение обучающегося к своему здоровью и здоровому образу жизни» .....	16
Приложение №4 Календарно-тематический план .....	17

## 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 обучающихся, 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 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», а также СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41.

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.

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 обучающихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Программа модифицирована. Программа предполагает занятия в группах с учащимися разного возраста и разного уровня физического развития, что способствует лучшему усвоению материала.

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 во время летних каникул. Данная программа необходима для осуществления образовательного процесса в УДО, развивающих КУДО.

#### ***Актуальность программы***

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

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

Программа педагогически целесообразна, так как она обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья,

адаптацию обучающихся 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

***Категория обучающихся.***

- возрастная категория: 7-16 лет;

- учащиеся без ООП.

Программа предназначена для работы с обучающимися, не имеющими противопоказаний по здоровью для занятий в учреждениях дополнительного образования детей, без специального отбора. Наполняемость в группах составляет 8-12 человек. Состав групп разновозрастной. Занятия проводятся в одном информационном русле с учетом психофизиологических особенностей возраста детей.

***Направленность программы:***

Программа «Общая физическая подготовка с элементами КУДО.Лето» имеет физкультурно-спортивную направленность, т.к. ориентирована на формирование физической культуры и физического развития обучающихся.

***Вид программы:***

- По уровню разработки: модифицированная
- По особенностям организации учебного процесса: модульная
- По срокам реализации: краткосрочная. Срок реализации – 2 недели.

***Цель программы:*** ознакомление обучающихся с видом спорта КУДО, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки КУДО.

***Задачи программы:***

Образовательные:

- познакомить обучающихся с историей возникновения и развития школы КУДО;

- дать теоретические знания о терминологии, правилах поведения в додзё;

- познакомить с ударной и бросковой техникой КУДО;

Развивающие:

- развивать двигательный опыт обучающихся за счет овладения техникой КУДО (способы страховки и само страховки, удары руками и ногами, броски, болевые и удушающие захваты);

- развивать физические качества обучающихся (силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, координацию)

***Сроки реализации программы***

Срок реализации программы 2 недели.

***Формы и режим занятий***

Программа предполагает различные формы проведения занятий: в очной и заочной форме.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия построены с учетом здоровьесберегающих технологий.

***Ожидаемые результаты.***

В результате освоения программы обучающиеся должны:

- иметь представление об истории и этике КУДО;
- иметь представление об ударной и бросковой технике;
- владеть на начальном уровне основными приемами ударов руками и ногами;
- уметь правильно выполнять страховку при падении, базовые элементы ударной и бросковой техник;
- знать технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки;

***Формы подведения итогов реализации программы.***

***Формы аттестации обучающихся.***

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

2. Тестирование скоростно-силовых качеств

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). Тестирование помогает корректировать нагрузки и способствовать динамике физического развития.

## Учебно-тематический план

№	Тематические разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1</b>	<b>Основы кудо</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>0,5</b>
<b>2</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>6,5</b>	<b>6,5</b>
3.1	Общая	-	5	5
3.2	Специальная	-	1,5	1,5
<b>4</b>	<b>Сдача нормативов</b>	<b>-</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>

## Содержание программы

### ***Основы кудо***

#### *Теория:*

Охрана труда. Возникновение и развитие КУДО, особенности КУДО. Названия частей костюма (доги), их использование, правильное ношение костюма. Этикет додзё. Приветствия: сидя (дзарэй), стоя (рицурэй). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий. Правила поведения в зале и техника безопасности при использовании инвентаря. Понятие о гигиене, режиме дня. Разминка: необходимость, порядок проведения, общие принципы.

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

*Теория.* Техника передвижения. Удары руками. Удары ногами. Защитные действия. Техника борьбы. Дистанция: выбор, сохранение. Защитные действия руками: блоки, подставки, отведение.

*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 в приложении №1

### ***Физическая подготовка***

#### *Практика:*

#### Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка) 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)

Развитие ловкости (координационная подготовка) - выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

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

Подводящие упражнения:

- детали техники ударов, освоение траектории ударов  
- выполнение технических действий по разделению на этапы  
- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.



- многократное выполнение приемов без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

### **Сдача нормативов**

*Практика:*

- подтягивания
- отжимания за 15 секунд
- приседания за 15 секунд
- подъем корпуса из положения лёжа (пресс) за 60 секунд

## Обеспечение программы

Формой реализации программы является учебное занятие.

### **Формы обучения:**

- беседа;
- практическое занятие;

### **Методы обучения:**

- вербальные методы обучения: рассказ, объяснение;
- наглядные методы: иллюстрация и демонстрация;
- практические методы: повторение упражнения.

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.

### **Мониторинг образовательных результатов**

С целью определения результатов реализации программы в объединении осуществляется мониторинг, в ходе которого оценивается уровень физической подготовки обучающихся.

Для проведения диагностики используются следующие методики:

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

- мониторинг бережного отношения обучающихся к своему физическому здоровью (приложение № 3);

## 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 обучающихся**

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.