

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Горизонт»**

Принято
Педагогический совет
От «30» мая 2023 г.
Протокол № 1



Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Кудо. Мастер - класс»**

Возраст детей 5-18 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:

Удальцов Дмитрий Викторович,
педагог дополнительного образования.

Ярославль, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебно-тематический план.....	5
3.	Содержание программы.....	6
4.	Ожидаемые результаты.....	8
5.	Методическое обеспечение программы.....	10
6.	Контрольно-измерительные материалы.....	12
7.	Информационные ресурсы.....	13
	Приложение №1.....	15
	Приложение №2.....	18
	Приложение №3.....	22
	Приложение №4.....	25

1. Пояснительная записка

КУДО - современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе. В настоящий момент КУДО - это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, признанный в Российской Федерации и других странах мира, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств.

Отправной точкой в развитии Дайдо-Джуку (КУДО) в мире можно считать 1981 год, когда было основано первое додзё в Сендаи. Также в этом же году проходит первый турнир по Дайдо-Джуку - Хокутоки-81. Главным событием 1994 года для развития Дайдо-Джуку в мире стал семинар в Москве. Проходят чемпионаты Хокутоки-94 года по категориям и в абсолютке. Первый опыт выступления на Хокутоки получают российские спортсмены. Проводится 1 Международный Чемпионат России по категориям. 1997 год. Открывается отделение в Ярославле - 14-ое зарубежное.

На Всеяпонской конференции Дайдо-Джуку 12 мая 2001 года принято решение отказаться от использования слова «каратэ» в названии федерации, заменив его на слово «КУДО». При участии Адзумы Такаси в 2002 г. проводится Всероссийская учредительная конференция, на которой принимается решение о создании Общероссийской общественной организации «Федерация КУДО России».

Сегодня 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.

Программа «КУДО» (далее - Программа) реализует физкультурно-спортивную направленность, отвечает потребностям учреждения в тренировочной деятельности, запросу родителей в развитии физических способностей детей и представляет собой нормативный документ, определяющий цели, задачи и содержание тренировочного курса «КУДО».

Программа по КУДО направлена на овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр. Открытию групп КУДО способствовало желание родителей начать тренировку своих детей основам КУДО.

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. Кроме того, существует особая система страховки и само страховки.

Начинать работу по профориентации обучающихся необходимо не в старших классах, а как можно раньше. Ведь зачастую обучающимся не хватает знаний о мире профессий; о том, какие требования предъявляются к специальности в той или иной сфере труда. Молодежь недостаточно информирована о ситуации на рынке труда в городе, не готова к конкуренции при трудоустройстве.

В условиях перехода РФ к профильному обучению профориентация учащихся должна составлять суть функционирования и развития учреждения системы дополнительного образования детей. В муниципальной программе развития общего и дополнительного образования предусмотрены мероприятия по расширению системы предпрофильного и профильного обучения, в том числе и за счет учреждений дополнительного образования.

Данная программа содержит *педагогическую концепцию* в соответствии с заявленными ниже целями и задачами, а также предполагаемый конечный результат. По своему типу программа может быть классифицирована как программа социальной адаптации детей. По замыслу автора она обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессиональное самоопределение детей, адаптацию их к жизни в обществе, формирование у них общей культуры и организацию их содержательного досуга.

Данная программа относится к *физкультурно-спортивной направленности*, по виду она *модифицированная*, по широте охвата материала - профильная, по целевой направленности – образовательная.

Программа предназначена для работы с детьми 5–18 лет. Для качественного усвоения изучаемого материала и поддержания у детей постоянного интереса к нему обучаемые должны быть распределены по возрасту и стажу занятий. Вследствие этого занятия проводятся в одном информационном русле, но в соответствии с психофизиологическими особенностями детей. При желании учащиеся после окончания обучения могут продолжить заниматься по программе «КУДО. 3 года обучения».

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кудо. Мастер-класс» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства

образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Письма Министерства образования науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Устава МОУ ЦДТ «Горизонт».

Условия набора учащихся в коллектив: на добровольной основе, необходимо заключение врача о состоянии здоровья учащегося.

Наполняемость в группах составляет: 10-15 человек.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий: групповые, индивидуальные, комбинированные, соревновательные.

Цель Программы:

- создать благоприятные организационно-правовые условия для осуществления физкультурно-оздоровительной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и физического развития. Формирование у юных спортсменов мировоззрения, основу которого составляют патриотизм, нравственность, законопослушность, приверженность спортивному, здоровому образу жизни.

Задачи Программы:

- *способствовать вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки КУДО;
- *осуществлять развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение и повторение базовой техники КУДО, волевых и морально-этических качеств личности;
- *расширять представления о восточных единоборствах;
- *стимулировать потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- *выявлять перспективных детей для дальнейших занятий КУДО.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст тренирующихся – 5 -18.

Общее количество академических часов на освоение всей Программы – 72

Тренировки проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Нагрузка составляет 2 часа в неделю.

К занятиям допускаются дети, имеющие медицинскую справку и согласие родителей.

2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование тем, разделов.	общее кол-во часов	теоретических	практических
1.	Введение.	1	1	
1.1	История Кудо.	1	1	
2.	Символическая структура костюма (доги).	1	1	
3.	Этикет додзё.	1	1	
4.	Правила поведения.	1	1	
5.	Гигиена. Профорентация обучающихся.	1	1	
6.	Структура разминки.	1	1	
7.	Понятие о дистанции.	1	1	
8.	Защитные действия руками.	1	1	
9.	Технико-тактическая подготовка.	12		12
10.	Общая физическая подготовка.	35		35
11.	Специальная физическая подготовка.	16		16
	Итого:	72	9	63

3. Содержание Программы

Примерный план практических занятий

1. 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); подвижные и спортивные игры; развитие быстроты (скоростная подготовка); развитие ловкости (координационная подготовка); развитие гибкости; выполнение упражнений на

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

2. Специальная физическая подготовка (специальные упражнения, подготовительные упражнения, подводящие упражнения, имитационные упражнения)

3. Техничко-тактическая подготовка

3.1. Техника КУДО в стойке (удары руками, удары ногами, удары коленями, удары руками в движении, удары ногами в движении, защита от ударов, броски).

3.2. Техника КУДО в партере (удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере).

3.3. Тактика КУДО в стойке

3.4. Тактика КУДО в партере

3.5. Психологическая подготовка (упражнения для воспитания смелости; упражнения для воспитания настойчивости; упражнения для воспитания инициативности)

4. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Проводится турнир по КУДО, посвященный Дню Победы.

Примерный план теоретических занятий

- Физическая культура и спорт в России
- Влияние физических упражнений на организм человека
- Этапы развития КУДО
- Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте
- КУДО как вид спорта и средство физического воспитания
- Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.
- Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах

К **общей физической подготовке** относятся упражнения, направленные на улучшение таких физических качеств, как скорость, выносливость, сила, гибкость, ловкость, равновесие, координация движений. Для этого применяются упражнения, характерные для других видов спорта: лёгкая атлетика, футбол, бег на лыжах, гимнастика, акробатика и

многие другие. Применение таких упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Упражнения ОФП обычно выполняют в конце основной тренировки, чтобы закрепить технический навык.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание специфических качеств занимающихся каратэ: координация, ловкость, выносливость, скорость.

Упражнения для развития выносливости – многократное повторение всей техники или отдельных ее элементов на время, на количество раз с одним, двумя или тремя партнерами. Отработка приемов с различной степенью сопротивления партнера. Упражнения на развитие скорости – короткие серии бросков или других технических элементов, повторяющиеся три - четыре раза.

Упражнения на развитие ловкости – различные комбинации технических элементов. Вариации последовательности технических элементов позволяют развить также и координацию, что улучшает техническую подготовку спортсмена.

Для развития гибкости используются упражнения, при выполнении которых возможны движения со значительной амплитудой в соответствующих суставах. Особенность занятий по развитию и поддержанию оптимального состояния гибкости состоит в том, что упражнения выполняют сериями, при достаточном количестве повторений, до 30-40 раз, желательно при определенных показателях ЧСС (170-180 уд/мин) с учетом работы организма при соревновательном режиме.

4. Ожидаемые результаты

- *знание основных сведений о восточных единоборствах;
- знание базовой техники КУДО;
- *навыки здорового образа жизни;
- * навыки общей физической подготовки;
- * умение владеть волевыми и морально-этическими качествами личности.

5. Обеспечение дополнительной образовательной программы.

Календарный учебный график

Начало обучения по программе	с 1 сентября
Окончание обучения	31 мая
Количество учебных недель	36
Осенние каникулы	обучение согласно тематическому плану программы
Весенние каникулы	обучение согласно тематическому плану программы

В течение года	соревнования по профилю программы различного уровня
----------------	---

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 – ОФП, 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.

Заключительная часть

7. Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.
8. Построение, подведение итогов, сообщение результатов занятия, домашнее задание.

Внеучебная деятельность 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 (*кю*), с присвоением поясов. Промежуточными этапами контроля являются показательные выступления, тесты по общей и специальной физической подготовке, результаты выступлений на соревнованиях.

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

- Борцовский ковёр;
- Боксёрские мешки;
- Груши;
- Боксёрские лапы;

- Щиты;
- Экипировка – доги
- Защитный инвентарь: накладки на кисти и голень, шлемы Supersave.

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

- **Используемые методы обучения:**
 - -по источнику получения знаний: словесный, наглядный и практический;
 - -дидактической цели: метод получения новых знаний, метод закрепления знаний и метод контроля;
 - -характеру стимулирования интереса к учению: игровой, дискуссионный.
- **Используемые методы воспитания:**
 - -по формированию взглядов, оценок обучающегося: лекция, рассказ, объяснение, беседа, диспут;
 - -по организации деятельности: упражнение, анализ опыта;
 - -по характеру воздействия на обучающегося: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.
- Обязательным условием реализации программы является участие в конкурсных программах.
- **Методы обучения:** словесный, объяснительно-иллюстративный, практический, игровой, наглядный.
- Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе.
- Игровые технологии - технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся, включают обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме разных педагогических игр.
 - Технология дифференцированного обучения представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса.
 - Она представляет любому обучающемуся свободу выбора своей образовательной траектории для более целенаправленного развития личностного потенциала, помочь в достижении успеха.
 - Технология индивидуального обучения предполагает осуществление в рамках дополнительной образовательной программы принципа педагогики, согласно которому педагог в процессе учебно-воспитательной работы с группой взаимодействует с

отдельными обучающимися, учитывая их личностные особенности, по индивидуальному образовательному маршруту.

- При этом в организации образовательного процесса выбор способа, приемов, темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями обучающихся; организуются различные мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход.

6. Методическое обеспечение программы

<i>Название темы</i>	<i>Используемые методы</i>
Техника КУДО в стойке	- изучение, повторение и совершенствование отработки ударов в стойке, отработка ударов в движении, отработка ударов на лапах, спарринги,
Техника КУДО в партере	- изучение, повторение и совершенствование отработки болевых и удушающих приемов на матах, проведение добивания
Тактика КУДО в стойке	- проведение спаррингов, игр типа «пятнашки», изучения последовательности связок (сочетаний ударов и бросковых действий) - проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования - проведение боёв на применение контрприемов - проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение
Тактика КУДО в партере	- изучение, повторение и совершенствование сочетаний болевых, удушающих и защитных приемов
Общая физическая подготовка	- разминка, отжимания из упора лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика) - кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты - кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия) - многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной - 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. - 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
<p>Теоретическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - изучение правил проведения 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

Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей - воспитание аккуратности и опрятности - оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях -самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики - проведение разминки по заданию тренера - проведение боёв с менее подготовленными соперниками - проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники - выполнение режима дня - выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели - достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия
Зачетные требования	Аттестационный экзамен
Участие в соревнованиях	Бои по коэффициентам (рост + вес)

7. Контрольно-измерительные материалы.

Цель контрольно-измерительных материалов – определить динамику саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации детей через организацию занятий по кудо.

Контрольно-измерительные материалы результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе находится в Приложении №1.

Индивидуальная оценочная карта обучающегося находится в приложении №2.

8. Список информационных источников

1. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания // Педагогика, 1995, №4 ;
2. Гусинский Э.Н. Образование личности. Пособие для преподавателей. – М.: Интерпракс, 1994;
3. Ермаков П.Н. Восхождение к черному поясу. – Ростов – на – Дону, 1991.
4. Кук Д.Ч. Сила каратэ. – СПб, 1993.
5. Маслов А. Небесный путь боевых искусств. – С – Петербург, 1996.
6. Никитин А.Г. Программа по традиционному каратэ (стиль Шотокан) – Гороховец 1997.
7. Никитина Н.Н., Железнякова О.М., Петухов М.А. Основы профессионально-педагогической деятельности: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Мастерство, 2002.
8. Новожилов А.Ю. Каратэ – до Кагами для школьников. – Москва, 1995.
9. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера/ Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 240 с.
10. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы. – 2-е изд. – М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005. – 192с.
11. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер с нем. – М.: Генезис, 2003. – 336 с.
12. Фунакоши Г. Каратэ – до Кихон. Техника каратэ. Курс от новичка до 5 дана. – Москва, 1995.
13. Цвелев С.В. Путь каратэ от ученика до мастера. – Москва, 1992.

Контрольно-измерительные материалы.

Показатели (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1.Теоретическая подготовка ребенка: 1.1.Теоретические знания.	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям.	<ul style="list-style-type: none"> Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). 	1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
1.2.Владение специальной терминологией.	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	<ul style="list-style-type: none"> Минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); Средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием). 	1 2 3	Собеседование.
2.Практическая подготовка ребенка: 2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков ребенка программным требованиям.	<ul style="list-style-type: none"> Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных программой); Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период). 	1 2 3	Контрольное задание.
2.2.Владение специальным оборудованием и оснащением.	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.	<ul style="list-style-type: none"> Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); Максимальный уровень (работает с 	1 2 3	Контрольное задание.

		оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).		
2.3.Творческие навыки.	Креативность в выполнении практических заданий.	<ul style="list-style-type: none"> Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца); Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества). 	1 2 3	Контрольное задание.
3.2.Учебно-коммуникативные умения: 3.2.1.Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.	Удовлетворительно-хорошо-отлично.		Наблюдение.
3.3.Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1.Умение организовать свое рабочее место.	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой.	Удовлетворительно-хорошо-отлично.		Наблюдение.
3.3.2.Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	<ul style="list-style-type: none"> Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период). 		Наблюдение.
3.3.3.Умение аккуратно выполнять работу.	Аккуратность и ответственность в работе.	Удовлетворительно-хорошо-отлично.		Наблюдение.

Индивидуальная оценочная карта обучающегося

Ф.И. _____

Показатели	Начало года (баллы)	Конец года (баллы)
1. Теоретическая подготовка ребенка:		
1.1. Теоретические знания, предусмотренные программой.		
1.2. Владение специальной терминологией.		
2. Практическая подготовка ребенка:		
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой.		
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.		
2.3. Творческие навыки.		
3. Общеучебные умения и навыки:		
3.2. Коммуникативные:		
3.2.1. Умение слушать и слышать педагога.		
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:		
3.3.1. Умение организовывать свое рабочее место.		
3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил ТБ		
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу		
4. Предметные достижения обучающегося:		
На уровне детского объединения		
На уровне ЦДТ		
На уровне района, города		