

Департамент образования мэрии города Ярославля  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Ярославич»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «23» марта 2020г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МОУДО ДЮЦ «Ярославич»  
№ 81-ОД  
от «27» марта 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Кудо начальная подготовка»**

для детей 6 – 9 лет  
срок реализации 1 год

Автор-составитель:  
Ратехин А.А.,  
педагог дополнительного  
образования

город Ярославль, 2020 год

## **Содержание**

### **Пояснительная записка**

1. Нормативная часть
  - 1.1 Учебный материал для групп начальной подготовки
2. Структура проведения занятий
3. Условия реализации программы
4. Список литературы

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «КУДО» 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 Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О Методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Устава муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра «Ярославич»; Лицензии МОУДО ДЮЦ «Ярославич» на образовательную деятельность. А также в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. № 12-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г.) и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму (за №390 от 28 июня 2001 г.).

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. Нормативная часть содержит подробное изложение требований государственного образовательного стандарта, часовую нагрузку и примерное распределение содержания образования на всех этапах активной спортивной деятельности, а также контрольные переводные нормативы.

Методическая часть содержит методические указания к организации учебно-тренировочного процесса. В ней излагается теоретический и практический материал, который необходимо изучить и освоить для достижения спортивного результата. К каждому образовательному этапу написаны рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса.

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

Учебная программа рассчитана на 1 год обучения в группах начальной подготовки (ГНП) **Актуальность программы.** Современному младшему школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным министерства образования и министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относятся различные виды единоборств и в частности – Кудо.

**Новизна** Настоящая программа помогает развивать КУДО на территории Ярославской области, формирует у учащихся понятие здорового образа жизни и имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

*Основные задачи этапа начальной подготовки:*

- реализация спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; волевых качеств личности, гармоничное развитие, воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий Кудо.
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки Кудо, общей физической подготовки и изучение базовой техники Кудо,
- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**Ожидаемыми результатами** реализации на этапе начальной подготовки программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кудо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств детей;
- укрепление здоровья младших школьников;
- готовность перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кудо.

#### ***Характеристика структуры программы***

Настоящая программа состоит из двух основных частей:

**1-я часть программы** - нормативная, которая включает количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, технико-тактической, теоретической, специально-физической подготовкой, а также систему участия в соревнованиях. Особое внимание уделено контрольным нормативам.

**2-я часть программы** - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля. Приводится комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию навыков, помогает реализовать потребность в общении.

Возраст занимающихся детей 6-9 лет.

#### **Цель:**

- Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

#### **Основные задачи этапа начальной подготовки**

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по восточным боевым единоборствам спортивная дисциплина КУДО;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки, изучение базовой техники восточным боевым единоборствам спортивная дисциплина КУДО;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.
- формирование у учащихся знаний в области личной гигиены, способов оказания первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния.

### **Структура и основное содержание курса:**

Учебный материал представлен по видам подготовки; технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой) подготовке, теоретической (методической подготовке), соревновательной.

а) технико-тактическая подготовка представляет собой изучение техники и тактики кудо в стойке и лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинаций приемов.

б) физическая подготовка подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовки;

- ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами кудо.

в) психологическая (морально-волевая) подготовка основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека

г) теоретическая (методическая) подготовка дает занимающимся представление, как и почему следует осваивать те или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, об истории развития кудо; правилах соревнований по кудо, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях, о необходимых сведениях по медико-биологическим дисциплинам, о предметах прикладного и военно-патриотического направления.

### **Указание основных форм и средств обучения:**

Занятия в группах начальной подготовки могут проводиться в СШ №99 на протяжении учебного года с использованием имеющихся спортивных сооружений.

#### **Методы проведения занятий:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

### **Учебный материал представлен для категории занимающихся:**

1. Групп начальной подготовки (ГНП)

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.**

### **Соответствие классификационных разрядных требований.**

Квалификация ЕВСК	«Кю», пояс
Кандидат в мастера спорта России	1-2 «кю» - коричневый пояс
<u>I разряд</u>	3-4 «кю» - зелёный пояс
<u>II разряд</u>	5-6 «кю»-жёлтый пояс
<u>III разряд</u>	7 «кю» - синий пояс
<u>I юношеский разряд</u>	8 «кю» - синий пояс
<u>II юношеский разряд</u>	9-10 «кю» - белый пояс

## ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.
2. Перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
4. Установленная шестичасовая недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

### Технические нормативы.

Для получения удовлетворительной оценки (1 балл) при сдаче технических нормативов необходимо сдать успешно 3 норматива из 4-х для юношей и juniоров.

Возраст	10 кю о-п-бп	9-8 кю о-п-бп	7 кю о-п-бп	6-5 кю о-п-бп	4-3 кю о-п-бп	2-1 кю о-п-бп	1-2 дан о-п-бп
до 10 лет	30-30-30	30-30-30	30-30-30	30-30-30	40-40-40	50-50-50	-

### Нормативы отжимания, приседания и упражнения для мышц брюшного пресса.

Отжимание выполняется в упоре лежа на кулаках, положение - нога на ногу, кулаки на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

Приседание выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, а руки скрестно удерживают отвороты кимоно. Спина при выполнении упражнения прямая. Приседания выполняются со сгибанием ног на угол не более 90°. Возвращение в исходное положение выполняется прыжком вверх с отрывом ступней от пола.

Упражнение для мышц брюшного пресса (склепка) выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой. Ноги и корпус одновременно поднимаются вверх до касания руками пальцев ног.

### Растяжка.

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

## 1. ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Наполняемость учебных групп

№ № п	Год Обучения	Возрастн ой диапазон	разряд ы	Количество занимающих ся	Количес т во Часов в неделю	Количес т во часов в год
1	Первый год	6-9	Б/р или 1 ю	От 10 до 25	4	244

**План-График**  
**Распределения учебных часов**  
**Для учащихся групп начальной подготовки**

№ № П П	Виды подготовки	Количество часов в месяц													
		Всего	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VII I	
<b>1</b>	<b>Технико- тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
	<b>А) Стойка</b>	40	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3			
<b>Б)</b>	<b>Партер</b>	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>			
	<b>А) Общая</b>	55	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7			
<b>Б)</b>	<b>Специальная</b>	15	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2			
<b>3</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			
<b>4</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>			
5	Зачетные требования	3	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2			
6	Участие в соревнованиях	Согласно плана мероприятий «Ярославич»													
<b>7</b>	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>20</b>				

**1.1 Техника Кудо**

**Удары руками.**

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

1. Левый прямой в голову.
2. Левый прямой в корпус.
3. Правый прямой в голову.
4. Правый прямой в корпус.
5. Левый боковой в голову.
6. Левый боковой в корпус.
7. Правый боковой в голову.
8. Правый боковой в корпус.
9. Левый снизу в голову.
10. Левый снизу в корпус.
11. Правый снизу в голову.
12. Правый снизу в корпус.
13. Удары локтями в голову поочередно.

#### **Удары ногами.**

##### **1. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).**

- 10 - удар правой ногой, 10 - левой. (Руки держат концы пояса).  
20 - поочередно с отмашкой рук.

##### **2. Удары коленями.**

- 10 - руки держат концы пояса. 10-е захватом.  
10- со сменой ног.

##### **3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)**

- 10 - руки держат концы пояса.  
20 - с отмашкой рук.

##### **4. Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы).**

- 10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмашкой рук.

##### **5. Прямой удар назад (пяткой стопы).**

- 30(10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову)- руки держат концы пояса.

##### **6. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.**

- Руки держат концы пояса. 20 - в сторону. 20 - вперед.

##### **7. Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка).**

- 30-подсечек.

#### **Удары руками в движении.**

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.
2. С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой.
3. С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.
4. С шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой.
5. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.
6. С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.
7. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
8. С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
9. С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
11. С шагом вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
12. С шагом вперед прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
13. С шагом вперед прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.



14. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

#### **Удары ногами в движении.**

Обратить внимание на разворот в конце дорожки по команде на 180 градусов.

1. Мах ногой вперед в движении.
2. Удар сзади стоящей ногой вперед.
3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
5. Удар впереди стоящей ногой вперед.
6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
8. Удар коленом (одиночные).
9. Удар коленями (2 удара на счет).
10. Удар коленом + локоть (одноименно).
11. Удар коленями + локти (разноименно).
12. Удар коленями (прямой +боковой).
13. Удар ребром стопы.
14. Удар ребром стопы + 2.
15. 2 + удар ребром стопы.
16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
23. Удар пяткой ноги назад.
24. Удар пяткой ноги назад + 2.
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

#### **Двух ударные комбинации ногами:**

1. Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
2. Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
3. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
4. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
5. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги.
6. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги.

#### **Защита от ударов.**

Боец выполняет одно из перечисленных защитных действий в ответ на атаку партнёра.

1. Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.
2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.
3. Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.

4. Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.
5. Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.
6. Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.
7. Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

#### **Работа с лапами.**

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

#### **Программа состоит из:**

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

#### **Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.**

### **1.2 Тактика Кудо**

- А) Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- Б) Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- В) Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

### **1.3 Физическая подготовка**

#### **1.3.1. Общая физическая подготовка**

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

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

##### **1.3.1.2. 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.

##### **1.3.1.3. Развитие выносливости**

- А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)
- В) Подвижные и спортивные игры

##### **1.3.1.4. Развитие ловкости (координационная подготовка)**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

##### **1.3.1.5. Развитие гибкости**

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

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

##### **1.3.2.2. Специальные упражнения.**

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

##### **1.3.2.3. 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

#### 1.3.2.4. 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.

#### 1.3.2.5. Имитационные упражнения

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной

### 1.4. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

Развитие силы воли (волевая подготовка)

#### 1.4.2. Упражнения для воспитания волевых качеств

#### 1.4.3. Развитие смелости

Упражнения для воспитания смелости:

- Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах)
- Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты
- Кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

#### 1.4.4. Развитие настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости:

- Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели
- Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия
- Проведение боёв с односторонним сопротивлением
- Проведение боёв с более опытным Спаррингом

#### 1.4.5. Развитие решительности

Упражнения для воспитания решительности

- Выполнение режима дня
- Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования
- Проведение боёв на применение контрприемов
- Проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

#### 1.4.6. Развитие инициативности

Упражнения для воспитания инициативности:

- 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

#### 1.4.7. Нравственная подготовка

- Поведение в школе, дома, в других общественных местах
- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей
- Воспитание аккуратности и опрятности
- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях

### Методическая подготовка (теория и методика)

### Врачебный контроль и самоконтроль

- Самоконтроль – дневник самоконтроля;
- Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
- Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение
- показания и противопоказания к занятиям Кудо

### Основы техники

- 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
- Характеристика изучаемых технико-тактических действий
- Классификация техники Кудо
  - Удары
    - руками;
    - ногами;
    - головой
  - удержания
    - верхом, с переходом к последующим техническим действиям;

#### 1.5.3. Методика тренировки

- Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом

#### 1.5.4. Правила соревнований

- Значение соревнований для занимающихся
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей
- Основные оценки технико-тактических действий в Кудо
- Анализ соревнований
  - разбор ошибок
    - выявление сильных сторон подготовки
    - выявление слабых сторон подготовки
    - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
    - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

#### 1.5.5. Судейская практика

А) Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

## 2.1 Техника Кудо

### Удары руками.

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

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

8. Правый боковой в корпус.
9. Левый снизу в голову.
10. Левый снизу в корпус.
11. Правый снизу в голову.
12. Правый снизу в корпус.
13. Удары локтями в голову поочередно.

#### **Удары ногами.**

##### **1. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).**

10 - удар правой ногой, 10 - левой. (Руки держат концы пояса).

20 - поочередно с отмашкой рук.

##### **2. Удары коленями.**

10 - руки держат концы пояса. 10-е захватом.

10- со сменой ног.

##### **3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)**

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмашкой рук.

##### **4. Боковой удар ногой в нижний уровень (голенью или подъемом стопы).**

10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмашкой рук.

##### **5. Прямой удар назад (пяткой стопы).**

30(10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову) - руки держат концы пояса.

##### **6. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.**

Руки держат концы пояса. 20 - в сторону. 20 - вперед.

##### **7. Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка).**

30-подсечек.

##### **8. Удар подъемом стопы в область паха с захватом за пояс.**

30 - руки держат концы пояса.

#### **Удары руками в движении.**

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.
2. С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой.
3. С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.
4. С шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой.
5. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.
6. С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.
7. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
8. С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
9. С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
11. С шагом вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
12. С шагом вперед прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
13. С шагом вперед прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.
14. С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

#### **Удары ногами в движении.**

Обратить внимание на разворот в конце дорожки по команде на 180 градусов.

1. Мах ногой вперед в движении.

2. Удар сзади стоящей ногой вперед.
3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (**двойка руками**).
4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
5. Удар впереди стоящей ногой вперед.
6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
8. Удар коленом (одиночные).
9. Удар коленями (2 удара на счет).
10. Удар коленом + локоть (одноименно).
11. Удар коленями + локти (разноименно).
12. Удар коленями (прямой + боковой).
13. Удар ребром стопы.
14. Удар ребром стопы + 2.
15. 2 + удар ребром стопы.
16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
23. Удар пяткой ноги назад.
24. Удар пяткой ноги назад + 2.
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

#### **Двух ударные комбинации ногами:**

1. Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
2. Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
3. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
4. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
5. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги.
6. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги.

#### **Защита от ударов.**

Боец выполняет одно из перечисленных защитных действий в ответ на атаку партнёра.

1. Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.
2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.
3. Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.
4. Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.
5. Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.

6. Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.
7. Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

#### **Броски.**

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

1. Бросок через бедро с захватом за пояс.
2. Бросок через бедро с захватом за шею.
3. Передняя подножка.
4. Задняя подножка.
5. Подсечка боковая.
6. Подсечка под две ноги в движении.
7. Отхват с захватом атакующей ноги противника снаружи.
8. Бросок через грудь.
9. Подхват под 2 ноги.
10. Бросок через плечи (мельница).
11. Зацеп разноимённой ноги снаружи.
12. Бросок через спину.
13. Бросок переверотом с захватом бедра снаружи.
14. Бросок через голову с упором стопой в живот.

#### **Болевые приёмы.**

Этот раздел техники сдают бойцы с **4-кю и выше**.

1. Перегибание локтя с захватом руки между ног.
2. Узел руки наружу.
3. Ущемление ахиллесова сухожилия.
4. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

#### **Удушающие приёмы.**

Этот раздел техники сдают бойцы с **4-кю и выше**.

1. Удушающий отворотом куртки спереди.
2. Удушающий отворотом куртки сзади.
3. Удушающий перекрестным захватом.
4. Удушающий предплечьем спереди.
5. Удушающий предплечьем сзади.
6. Удушающий сзади плечом и предплечьем.
7. Удушающий прогибом.

#### **Работа с лапами.**

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

#### **Программа состоит из:**

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

**Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.**

#### **2.2 Тактика Кудо**

- Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- Переходы от ударной техники к захватам и обратно.
- Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия ( удержания с последующим добиванием, болевым приёмом, удушающим приёмом).
- Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы

- Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
- Тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведенного технического действия
- Тактический вариант «угроза»
- Тактический вариант «силовое давление»
- Тактика ведения ближнего боя.

## **2.3 Физическая подготовка**

### **2.3.1. Общая физическая подготовка**

#### 2.3.2. Развитие силы (силовая подготовка)

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

#### 2.3.3. 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.

#### 2.3.4. Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)
- Подвижные и спортивные игры

#### 2.3.5. Развитие ловкости (координационная подготовка)

А) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

#### 2.3.6. развитие гибкости

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

## **2.4. Специальная физическая подготовка**

### 2.4.1. Специальные упражнения.

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

### 2.4.2. 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

### 2.4.3. 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.

### 2.4.4. Имитационные упражнения

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)



- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной

## **2.5. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)**

### **2.5.1. Развитие силы воли (волевая подготовка)**

#### **2.5.1.1. Упражнения для воспитания волевых качеств**

### **2.5.2. Развитие смелости**

Упражнения для воспитания смелости:

- Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах)
- Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты
- Кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

### **2.5.3. Развитие настойчивости**

Упражнения для воспитания настойчивости:

- Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели
- Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия
- Проведение боёв с односторонним сопротивлением
- Проведение боёв с более опытным Спаррингом

### **2.5.4. Развитие решительности**

Упражнения для воспитания решительности

- Выполнение режима дня
- Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования
- Проведение боёв на применение контрприемов
- Проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

### **2.5.5. Развитие инициативности**

Упражнения для воспитания инициативности:

- 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

### **2.5.6. Нравственная подготовка**

- Поведение в школе, дома, в других общественных местах
- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей
- Воспитание аккуратности и опрятности
- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях

## **2.6. Методическая подготовка (теория и методика)**

### **2.6.1. Врачебный контроль и самоконтроль**

- Самоконтроль – дневник самоконтроля;
- Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
- Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение
- показания и противопоказания к занятиям Кудо

### **2.6.2. Основы техники**

- 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
- Характеристика изучаемых технико-тактических действий
- Классификация техники Кудо

- Удары - руками, ногами, головой
- Броски
- Удержания верхом, с переходом к последующим техническим действиям;
- Болевые приёмы на руки ,на ноги
- Удушающие приёмы

#### 2.6.3. Методика тренировки

- Основные методы развития основных физических качеств: силы. Быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
- Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом)

#### 2.6.4. Правила соревнований

- Значение соревнований для занимающихся
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей
- Основные оценки технико-тактических действий в Кудо
- Анализ соревнований
  - разбор ошибок
    - выявление сильных сторон подготовки
    - выявление слабых сторон подготовки
    - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
    - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

#### 2.6.5. Судейская практика

- Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

### **Структура проведения занятий.**

В начале занятий проводится разминка, обучающиеся, выполняя пробежку по залу, выполняют подводящие упражнения разминая суставы и разогревая мышцы. Затем следуют акробатические упражнения: кувырки, страховки и т.д. После, выстроившись по периметру зала, делаются упражнения на растяжку мышц: рук, ног, шеи, спины и другие.

После разминки спортсмены строятся в шахматном порядке, и выполняют отработку базовых ударов, серий ударов, бросков, защитных действий, болевых или удушающих приёмов. Повторяют старый материал, либо изучают новый. В процессе обучающиеся выполняют упражнения для повышения физической подготовки.

Следом обучающиеся строятся по парам и выполняют отработку тактических действий: пятнашки, спарринг, отработка на лапах, работа по боксерской груше.

В конце тренировки проводятся упражнения на повышение физической подготовки, спортивные игры или работа на скакалке или с теннисным мячиком.

Один раз в неделю проводятся тренировки на отработку борцовских приёмов. Отрабатываются страховки, захваты, броски, защитные действия от болевых и удушающих приёмов.

## **Условия реализации программы**

### **Нормы оснащения**

#### **Нормы оснащения**

- Мат (татами) (150 единиц на группу; 100% времени реализации программы)
- Макивары (5 единицы для рук на группу; 40% времени реализации программы);
- Макивары (7 единиц комбинированных на группу; 40% времени реализации программы);
- Макивары (8 единиц для ног на группу; 40% времени реализации программы);
- боксёрский мешок (4 штуки на группу; 30% времени реализации программы)
- экипировка для спаррингов ( 4 единицы шлемов с пластиковым забралом, 30% времени реализации программы);
- экипировка для спаррингов защита на грудь( 6 единиц30% времени реализации программы);

### **Список литературы:**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-4 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.
2. «Комплексная программа физического воспитания 10-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.
3. «Настольная книга учителя физической культуры», Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев.- М.: изд-во «Физкультура и спорт», 1998.-495 с.
4. «Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во « Владос-пресс», 2002.-608 с.
5. « Основы КУДО (дайдо-дзюку каратэ до)», В. И. Зорин, Р. М. Анашкин.-М.: издательство: ООО Русская Рекламная Компания "ПОЛИЗЕТ", 2004.-169с.
6. «Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во « Владос-пресс», 2002.-608 с.
7. « Основы КУДО (дайдо-дзюку каратэ до)», В. И. Зорин, Р. М. Анашкин.-М.: издательство: ООО Русская Рекламная Компания "ПОЛИЗЕТ", 2004.-169с.