

**Отдел образования Томаринского муниципального округа  
Сахалинской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества  
г. Томари Сахалинской области**

Принята на заседании  
методического совета ЦДТ  
от «15» мая 2025 года  
Протокол № 5 от 15.05.2025



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО ЦДТ  
г. Томари Сахалинской области  
А.Л. Аполонина  
Приказ № 26 от «15» мая 2025 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Восточное боевое единоборство  
«КУДО-СТИХИЯ»**

Уровень освоения программы продвинутый  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся – 10-18 лет  
Срок реализации программы – 6 лет

Автор- составитель – **Плотников Олег Олегович,**  
педагог дополнительного образования

**г. Томари  
2025**

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОП**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность и вид деятельности:** Физкультурно-спортивная, КУДО.

**Актуальность.** Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточного боевого единоборства Кудо исключительно в целях самообороны, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов - кудоистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Популярность восточного единоборства Кудо среди детей, подростков и молодежи в сочетании с необеспеченностью учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу особенно актуальной.

**Новизна программы.** Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

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

Образовательная программа предусматривает следующие виды подготовки: общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую, теоретическую, методическую подготовки.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных заданий на силу, выносливость, гибкость, быстроту, координацию движений.

**Тип программы:** Одноуровневый

**Уровень освоения программы:** Базовый

**Адресат программы:**

**Направленность и вид деятельности:** Физкультурно-спортивная

**Адресат программы:**

Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 9-17 лет.

Набор детей в объединение - свободный, по желанию, на основании заявлений родителей и допуска к занятиям от врача (подтверждается справкой). Основанием для перевода на следующий год обучения являются сдача соответствующих норм физической и технико-тактической подготовки.

В группы 5-го – 6-го года обучения принимаются наиболее способные дети, успешно освоившие тренировочную программу предыдущих этапов и сдавших

контрольные нормативы по физической подготовке. Главным критерием распределения воспитанников по группам являются возраст и спортивные данные, которые отслеживает преподаватель в результате тестирования показателей физического развития и общей физической подготовленности

#### **Объем, срок освоения программы:**

| <b>Период</b>  | <b>Продолжительность занятия, ч.</b> | <b>Количество занятий в неделю</b> | <b>Количество часов в неделю</b> | <b>Количество недель</b> | <b>Количество часов в год</b> |
|----------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1 год обучения | 3                                    | 2                                  | 6                                | 36                       | 216                           |
| 2 год обучения | 3                                    | 2                                  | 6                                | 36                       | 216                           |
| 3 год обучения | 3                                    | 2                                  | 6                                | 36                       | 216                           |
| 4 год обучения | 3                                    | 2                                  | 8                                | 36                       | 288                           |
| 5 год обучения | 2                                    | 4                                  | 8                                | 36                       | 288                           |
| 6 год обучения | 2                                    | 4                                  | 8                                | 36                       | 288                           |
| <b>Итого</b>   | <b>16</b>                            | <b>16</b>                          | <b>42</b>                        | <b>216</b>               | <b>1512</b>                   |

#### **Возраст обучающихся.**

##### **•Программа рассчитана на детей в возрасте 9-18 лет:**

- 1 год обучения – 9 лет.
- 2 год обучения – 10 лет.
- 3 год обучения – 11-12 лет.
- 4 год обучения- 13-14 лет.
- 5 год обучения – 15 – 16 лет
- 6 год обучения – 17 лет

**Продолжительность занятий, академический час с учетом санитарных норм и правил:** Продолжительность занятий (академического часа) 45 минут: перерыв между занятиями 10 минут для отдыха и проветривания спортивного зала.

Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом санитарных норм и правил, утвержденных СанПин.

**Расписание учебных занятий формируется** по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

**Срок освоения программы –6 лет**

**Наполняемость группы: 8-15 обучающихся.**

**Форма обучения** – очная, при обоснованной необходимости, например, в период режима «Повышенной готовности» программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий.

**Формы организации работы с обучающимися:** Занятия проводятся в групповой, индивидуальной и коллективной форме.

**Формы проведения занятий:** лекции, практическое занятие, турниры, соревнования

**Реализация занятий:** аудиторные, по группам или индивидуально

**Язык реализации программы:** Государственный язык РФ - русский

**Возможность реализации в сетевой форме:** не предусмотрено

**Особые условия (для детей с ОВЗ):** не предусмотрено

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

■ Сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через КУДО.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

- дать знания по истории возникновения и развития КУДО;
- способствовать освоению техники КУДО;
- научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов.

**Метапредметные:**

- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе);
- способствовать участию детей в соревнованиях различного уровня.

**личностные:**

- способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе;
- сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность во имя высоких нравственных идеалов;
- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.

## **1.3.Содержание программы:**

### **1.3.1. Учебный план**

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № | Темы занятий | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|---|--------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|   |              | Всего            | Теория | Практика |                           |

| Блок № 1 Введение в программу            |                                     |    |   |    |               |
|------------------------------------------|-------------------------------------|----|---|----|---------------|
| 1                                        | Инструктаж по ТБ                    | 1  | 1 | -  | Собеседование |
| 2                                        | Правила поведения в спортивном зале | 1  | 1 | -  | Собеседование |
| 3                                        | Правила соревнований                | 1  | 1 | -  | Собеседование |
| Общее количество 3 часа                  |                                     |    |   |    |               |
| Блок № 2 Техничко-тактическая подготовка |                                     |    |   |    |               |
| 1                                        | Удары руками в движении             | 18 | 1 | 17 | Экзамен       |
| 2                                        | Удары ногами в движении             | 18 | 1 | 17 | Экзамен       |
| 3                                        | Броски                              | 18 | 1 | 17 | Экзамен       |
| 4                                        | Тактика Кудо                        | 18 | 1 | 17 | Экзамен       |
| Общее количество 72 часа                 |                                     |    |   |    |               |

| Блок № 3 Общая физическая подготовка                                   |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-------------------------|
| 1                                                                      | Развитие силы (силовая подготовка)                                                                               | 12 | 1 | 11 | Зачет                   |
| 2                                                                      | Развитие быстроты (скоростная подготовка)                                                                        | 12 | 1 | 11 | Зачет                   |
| 3                                                                      | Развитие выносливости                                                                                            | 12 | 1 | 11 | Зачет                   |
| 4                                                                      | Развитие ловкости (координационная подготовка)                                                                   | 12 | 1 | 11 | Зачет                   |
| 5                                                                      | Развитие гибкости                                                                                                | 9  | 1 | 8  | Зачет                   |
| Общее количество 57 часов                                              |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| Блок № 4 специальная физическая подготовка                             |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| 1                                                                      | Специальные упражнения                                                                                           | 9  | 1 | 8  | Зачет                   |
| 2                                                                      | Подготовительные упражнения                                                                                      | 9  | 1 | 8  | Зачет                   |
| 3                                                                      | Подводящие упражнения                                                                                            | 9  | 1 | 8  | Зачет                   |
| 4                                                                      | Имитационные упражнения                                                                                          | 9  | 1 | 8  | Зачет                   |
| Общее количество 36 часов                                              |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| Блок № 5 психологическая подготовка (морально – волевая, нравственная) |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| 1                                                                      | Упражнения для воспитания смелости                                                                               | 6  | 1 | 5  | Зачет                   |
| 2                                                                      | Упражнения для воспитания настойчивости                                                                          | 6  | 1 | 5  | Зачет                   |
| 3                                                                      | Упражнения для воспитания решительности                                                                          | 6  | 1 | 5  | Зачет                   |
| 4                                                                      | Упражнения для воспитания инициативности                                                                         | 6  | 1 | 5  | Зачет                   |
| 5                                                                      | Нравственная подготовка                                                                                          | 6  | 1 | 5  | Зачет                   |
| Общее количество 33 часа                                               |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия                                   |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| 1                                                                      | Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий. | 9  | 1 | 8  | Участие в соревнованиях |
| Общее количество 9 часов                                               |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| Блок № 7 Работа с ИКТ                                                  |                                                                                                                  |    |   |    |                         |

|   |                                                                                                              |     |    |     |                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|--------------------------|
| 1 | Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо.      | 3   | 3  | -   |                          |
| 2 | Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год. | 3   | 3  | -   |                          |
|   |                                                                                                              |     |    |     | Общее количество 6 часов |
|   | Итого                                                                                                        | 216 | 28 | 188 |                          |

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №                                        | Темы занятий                        | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|------------------------------------------|-------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|                                          |                                     | Всего            | Теория | Практика |                           |
| Блок № 1 Введение в программу            |                                     |                  |        |          |                           |
| 1                                        | Инструктаж по ТБ                    | 1                | 1      | -        | Собеседование             |
| 2                                        | Правила поведения в спортивном зале | 1                | 1      | -        | Собеседование             |
| 3                                        | Правила соревнований                | 1                | 1      | -        | Собеседование             |
| Общее количество 3 часа                  |                                     |                  |        |          |                           |
| Блок № 2 Техничко-тактическая подготовка |                                     |                  |        |          |                           |
| 1                                        | Удары руками в движении             | 18               | 1      | 17       | Экзамен                   |
| 2                                        | Удары ногами в движении             | 18               | 1      | 17       | Экзамен                   |
| 3                                        | Броски                              | 18               | 1      | 17       | Экзамен                   |
| 4                                        | Тактика Кудо                        | 18               | 1      | 17       | Экзамен                   |
| Общее количество 72 часа                 |                                     |                  |        |          |                           |

|                                                                               |                                                |    |   |    |                           |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----|---|----|---------------------------|
| <b>Блок № 3 Общая физическая подготовка</b>                                   |                                                |    |   |    |                           |
| 1                                                                             | Развитие силы (силовая подготовка)             | 12 | 1 | 11 | Зачет                     |
| 2                                                                             | Развитие быстроты (скоростная подготовка)      | 12 | 1 | 11 | Зачет                     |
| 3                                                                             | Развитие выносливости                          | 12 | 1 | 11 | Зачет                     |
| 4                                                                             | Развитие ловкости (координационная подготовка) | 12 | 1 | 11 | Зачет                     |
| 5                                                                             | Развитие гибкости                              | 9  | 1 | 8  | Зачет                     |
|                                                                               |                                                |    |   |    | Общее количество 57 часов |
| <b>Блок № 4 специальная физическая подготовка</b>                             |                                                |    |   |    |                           |
| 1                                                                             | Специальные упражнения                         | 9  | 1 | 8  | Зачет                     |
| 2                                                                             | Подготовительные упражнения                    | 9  | 1 | 8  | Зачет                     |
| 3                                                                             | Подводящие упражнения                          | 9  | 1 | 8  | Зачет                     |
| 4                                                                             | Имитационные упражнения                        | 9  | 1 | 8  | Зачет                     |
|                                                                               |                                                |    |   |    | Общее количество 36 часов |
| <b>Блок № 5 психологическая подготовка (морально – волевая, нравственная)</b> |                                                |    |   |    |                           |
| 1                                                                             | Упражнения для воспитания смелости             | 6  | 1 | 5  | Зачет                     |
| 2                                                                             | Упражнения для воспитания                      | 6  | 1 | 5  | Зачет                     |

|                                      |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-------------------------|
|                                      | настойчивости                                                                                                    |     |    |     |                         |
| 3                                    | Упражнения для воспитания решительности                                                                          | 6   | 1  | 5   | Зачет                   |
| 4                                    | Упражнения для воспитания инициативности                                                                         | 6   | 1  | 5   | Зачет                   |
| 5                                    | Нравственная подготовка                                                                                          | 6   | 1  | 5   | Зачет                   |
| Общее количество 33 часа             |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
| Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
| 1                                    | Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий. | 9   | 1  | 8   | Участие в соревнованиях |
| Общее количество 9 часов             |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
| Блок № 7 Работа с ИКТ                |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
| 1                                    | Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо.          | 3   | 3  | -   |                         |
| 2                                    | Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.     | 3   | 3  | -   |                         |
| Общее количество 6 часов             |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
|                                      | Итого                                                                                                            | 216 | 28 | 188 |                         |

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №                                        | Темы занятий                                                                                                                                                  | всего | теория | практика | Формы аттестации/контроля |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|----------|---------------------------|
| Блок № 1 Введение в программу            |                                                                                                                                                               |       |        |          |                           |
| 1.1                                      | Инструктаж по ТБ (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом) | 3     | -      | 3        | Собеседование             |
| Общее количество 3 часа                  |                                                                                                                                                               |       |        |          |                           |
| Блок № 2 Техничко-тактическая подготовка |                                                                                                                                                               |       |        |          |                           |
| 2.1                                      | Удары руками в движении                                                                                                                                       | 18    | 1      | 17       | Экзамен                   |
| 2.2                                      | Удары ногами в движении                                                                                                                                       | 18    | 1      | 17       | Экзамен                   |
| 2.3                                      | Болевые приемы                                                                                                                                                | 18    | 1      | 17       | Экзамен                   |
| 2.4                                      | Тактика Кудо                                                                                                                                                  | 18    | 1      | 17       | Экзамен                   |
| Общее количество 72 часа                 |                                                                                                                                                               |       |        |          |                           |
| Блок № 3 Общая физическая подготовка     |                                                                                                                                                               |       |        |          |                           |
| 3.1                                      | Развитие силы (силовая подготовка)                                                                                                                            | 12    | 1      | 11       | Зачет                     |
| 3.2                                      | Развитие быстроты (скоростная подготовка)                                                                                                                     | 12    | 1      | 11       | Зачет                     |

|                                                |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-------------------------|
| 3.3                                            | Развитие выносливости                                                                                            | 12  | 1  | 11  | Зачет                   |
| 3.4                                            | Развитие ловкости<br>(координационная подготовка)                                                                | 12  | 1  | 11  | Зачет                   |
| 3.5                                            | Развитие гибкости                                                                                                | 9   | 1  | 8   | Зачет                   |
| Общее количество 57 часов                      |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
| Блок № 4 специальная физическая подготовка     |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
| 4.1                                            | Специальные упражнения                                                                                           | 9   | 1  | 8   | Зачет                   |
| 4.2                                            | Подготовительные упражнения                                                                                      | 9   | 1  | 8   | Зачет                   |
| 4.3                                            | Подводящие упражнения                                                                                            | 9   | 1  | 8   | Зачет                   |
| 4.4                                            | Имитационные упражнения                                                                                          | 9   | 1  | 8   | Зачет                   |
| Общее количество 36 часов                      |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
| Блок № 5 Отработка ударов на боксерских лапах. |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
| 5.1                                            | Работа по лапам                                                                                                  | 33  | 1  | 32  | Зачет                   |
| Общее количество 33 часа                       |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
| Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия           |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
| 6.1                                            | Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий. | 9   | 1  | 8   | Участие в соревнованиях |
| Общее количество 9 часов                       |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
| Блок № 7 Работа с ИКТ                          |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
| 7.1                                            | Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо.          | 3   | -  | 3   |                         |
| 7.2                                            | Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.     | 3   | -  | 3   |                         |
| Общее количество 6 часов                       |                                                                                                                  |     |    |     |                         |
|                                                | Итого                                                                                                            | 216 | 28 | 188 |                         |

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №                                        | Темы занятий                                                                             | всего | теория | практика | Формы аттестации/контроля |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|----------|---------------------------|
| Блок № 1 Введение в программу            |                                                                                          |       |        |          |                           |
| 1.1                                      | Введение в курс по изучению правил техники безопасности при выполнении упражнений в КУДО | 3     | -      | 3        | Собеседование             |
| Общее количество 3 часа                  |                                                                                          |       |        |          |                           |
| Блок № 2 Техничко-тактическая подготовка |                                                                                          |       |        |          |                           |
| 2.1                                      | Двух ударные комбинации ногами                                                           | 21    | 1      | 20       | Экзамен                   |
| 2.2                                      | Защита от ударов                                                                         | 21    | 1      | 20       | Экзамен                   |
| 2.3                                      | Броски                                                                                   | 21    | 1      | 20       | Экзамен                   |

|                                                                |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-------------------------|
| 2.4                                                            | Болевые приемы                                                                                                                            | 21         | 1         | 20         | Экзамен                 |
| 2.5                                                            | Удушающие приемы                                                                                                                          | 21         | 1         | 20         | Экзамен                 |
| 2.6                                                            | Тактика Кудо                                                                                                                              | 15         | 1         | 14         | Экзамен                 |
| Общее количество 120 часов                                     |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| <b>Блок № 3 Общая физическая подготовка</b>                    |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| 3.1                                                            | Развитие силы<br>(силовая подготовка)                                                                                                     | 12         | 1         | 11         | Зачет                   |
| 3.2                                                            | Развитие быстроты<br>(скоростная подготовка)                                                                                              | 12         | 1         | 11         | Зачет                   |
| 3.3                                                            | Развитие выносливости                                                                                                                     | 12         | 1         | 11         | Зачет                   |
| 3.4                                                            | Развитие ловкости<br>(координационная подготовка)                                                                                         | 12         | 1         | 11         | Зачет                   |
| 3.5                                                            | Развитие гибкости                                                                                                                         | 12         | 1         | 11         | Зачет                   |
| Общее количество 60 часов                                      |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| <b>Блок № 4 Специальная физическая подготовка</b>              |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| 4.1                                                            | Подготовительные упражнения                                                                                                               | 6          | 1         | 5          | Зачет                   |
| 4.2                                                            | Подводящие упражнения                                                                                                                     | 6          | 1         | 5          | Зачет                   |
| 4.3                                                            | Имитационные упражнения                                                                                                                   | 6          | 1         | 5          | Зачет                   |
| Общее количество 18 часов                                      |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| <b>Блок № 5 Отработка ударов на лапах и боксерских мешках.</b> |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| 5.1                                                            | Работа с лапами.                                                                                                                          | 39         | 1         | 38         | Зачет                   |
| 5.2                                                            | Работа на боксёрском мешке.                                                                                                               | 39         | 1         | 38         | Зачет                   |
| Общее количество 78 часов                                      |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| <b>Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия</b>                    |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| 6.1                                                            | Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий.                          | 6          | 1         | 5          | Участие в соревнованиях |
| Общее количество 6 часов                                       |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| <b>Блок № 7 Работа с ИКТ</b>                                   |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| 7.1                                                            | Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо, обсуждение и разбор ошибок за год | 3          | -         | 3          |                         |
| Общее количество 3 часа                                        |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
|                                                                | <b>Итого</b>                                                                                                                              | <b>288</b> | <b>23</b> | <b>265</b> |                         |

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №                                    | Темы занятий | всего | теория | практика | Формы аттестации/контроля |
|--------------------------------------|--------------|-------|--------|----------|---------------------------|
| <b>Блок № 1 Введение в программу</b> |              |       |        |          |                           |

|                                                         |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-------------------------|
| 1.1                                                     | Введение в курс по изучению правил техники безопасности при выполнении упражнений в КУДО                         | 2  | - | 2  | Собеседование           |
| 1.2                                                     | Перспективы развития КУДО в образовательном учреждении центра детского творчества.                               | 2  | - | 2  |                         |
| 1.3                                                     | Ознакомление с планами соревнований на год.                                                                      | 2  | - | 2  |                         |
| Общее количество 6 часа                                 |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| Блок № 2 Техничко-тактическая подготовка                |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| 2.1                                                     | Трех ударные комбинации ногами + удары руками в голову и по туловищу.                                            | 20 | 1 | 19 | Экзамен                 |
| 2.2                                                     | Защита от ударов                                                                                                 | 20 | 1 | 19 | Экзамен                 |
| 2.3                                                     | Броски                                                                                                           | 20 | 1 | 19 | Экзамен                 |
| 2.4                                                     | Болевые приемы                                                                                                   | 20 | 1 | 19 | Экзамен                 |
| 2.5                                                     | Удушающие приемы                                                                                                 | 20 | 1 | 19 | Экзамен                 |
| Общее количество 100 часов                              |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| Блок № 3 Общая физическая подготовка                    |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| 3.1                                                     | Развитие силы (силовая подготовка)                                                                               | 8  | 1 | 7  | Зачет                   |
| 3.2                                                     | Развитие быстроты (скоростная подготовка)                                                                        | 8  | 1 | 7  | Зачет                   |
| 3.3                                                     | Развитие выносливости                                                                                            | 8  | 1 | 7  | Зачет                   |
| 3.4                                                     | Развитие ловкости (координационная подготовка)                                                                   | 8  | 1 | 7  | Зачет                   |
| 3.5                                                     | Развитие гибкости                                                                                                | 10 | 1 | 9  | Зачет                   |
| Общее количество 42 часа                                |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| Блок № 4 Специальная физическая подготовка              |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| 4.1                                                     | Подготовительные упражнения                                                                                      | 8  | 1 | 7  | Зачет                   |
| 4.2                                                     | Подводящие упражнения                                                                                            | 8  | 1 | 7  | Зачет                   |
| 4.3                                                     | Имитационные упражнения                                                                                          | 8  | 1 | 7  | Зачет                   |
| Общее количество 24 часа                                |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| Блок № 5 Отработка ударов на лапах и боксерских мешках. |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| 5.1                                                     | Работа с лапами.                                                                                                 | 52 | 1 | 51 | Зачет                   |
| 5.2                                                     | Работа на боксёрском мешке.                                                                                      | 52 | 1 | 51 | Зачет                   |
| Общее количество 104 часа                               |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия                    |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| 6.1                                                     | Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий. | 8  | 1 | 7  | Участие в соревнованиях |
| Общее количество 8 часов                                |                                                                                                                  |    |   |    |                         |
| Блок № 7 Работа с ИКТ                                   |                                                                                                                  |    |   |    |                         |

|     |                                                                                                             |            |           |            |                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-------------------------|
| 7.1 | Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо      | 2          | -         | 2          |                         |
| 7.2 | Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год | 2          | -         | 2          |                         |
|     |                                                                                                             |            |           |            | Общее количество 4 часа |
|     | <b>Итого</b>                                                                                                | <b>288</b> | <b>26</b> | <b>262</b> |                         |

## 2.6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №                                          | Темы занятий                                          | всего | теория | практика | Формы аттестации/контроля |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|--------|----------|---------------------------|
| Блок № 1 Введение в программу              |                                                       |       |        |          |                           |
| 1.1                                        | Техника безопасности на тренировках по Кудо.          | 2     | -      | 2        | Собеседование             |
|                                            | Нововведение ФКР.                                     |       |        |          |                           |
|                                            | Ознакомление с планами соревнований на год.           |       |        |          |                           |
|                                            | Особенности соревнований, поведение на соревнованиях. |       |        |          |                           |
| Общее количество 2 часа                    |                                                       |       |        |          |                           |
| Блок № 2 Техничко-тактическая подготовка   |                                                       |       |        |          |                           |
| 2.1                                        | Трёх ударные комбинации ногами                        | 22    | 1      | 21       | Экзамен                   |
| 2.2                                        | Защита от ударов                                      | 22    | 1      | 21       | Экзамен                   |
| 2.3                                        | Броски                                                | 22    | 1      | 21       | Экзамен                   |
| 2.4                                        | Болевые приемы                                        | 22    | 1      | 21       | Экзамен                   |
| 2.5                                        | Удушающие приемы                                      | 22    | 1      | 21       | Экзамен                   |
| 2.6                                        | Тактика Кудо                                          | 10    | 1      | 9        | Экзамен                   |
| Общее количество 120 часов                 |                                                       |       |        |          |                           |
| Блок № 3 Общая физическая подготовка       |                                                       |       |        |          |                           |
| 3.1                                        | Развитие силы (силовая подготовка)                    | 12    | 1      | 11       | Зачет                     |
| 3.2                                        | Развитие быстроты (скоростная подготовка)             | 12    | 1      | 11       | Зачет                     |
| 3.3                                        | Развитие выносливости                                 | 12    | 1      | 11       | Зачет                     |
| 3.4                                        | Развитие ловкости (координационная подготовка)        | 12    | 1      | 11       | Зачет                     |
| 3.5                                        | Развитие гибкости                                     | 12    | 1      | 11       | Зачет                     |
| Общее количество 60 часов                  |                                                       |       |        |          |                           |
| Блок № 4 Специальная физическая подготовка |                                                       |       |        |          |                           |
| 4.1                                        | Подготовительные                                      | 6     | 1      | 5        | Зачет                     |

|                                                                |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-------------------------|
|                                                                | упражнения                                                                                                                                |            |           |            |                         |
| 4.2                                                            | Подводящие упражнения                                                                                                                     | 6          | 1         | 5          | Зачет                   |
| 4.3                                                            | Имитационные упражнения                                                                                                                   | 6          | 1         | 5          | Зачет                   |
| Общее количество 18 часов                                      |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| <b>Блок № 5 Отработка ударов на лапах и боксерских мешках.</b> |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| 5.1                                                            | Работа с лапами.                                                                                                                          | 40         | 1         | 39         | Зачет                   |
| 5.2                                                            | Работа на боксёрском мешке.                                                                                                               | 40         | 1         | 39         | Зачет                   |
| Общее количество 80 часов                                      |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| <b>Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия</b>                    |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| 6.1                                                            | Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий.                          | 6          | 1         | 5          | Участие в соревнованиях |
| Общее количество 6 часов                                       |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| <b>Блок № 7 Работа с ИКТ</b>                                   |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
| 7.1                                                            | Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо, обсуждение и разбор ошибок за год | 2          | -         | 2          |                         |
| Общее количество 2 часа                                        |                                                                                                                                           |            |           |            |                         |
|                                                                | <b>Итого</b>                                                                                                                              | <b>288</b> | <b>23</b> | <b>265</b> |                         |

### 1.3.2 Содержание учебного плана

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Введение в программу.

**Теория:** Собеседование.

- Правила техники безопасности и дисциплина на тренировке.
- Краткий обзор истории Кудо в России и за рубежом.
- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- Спортивные ритуалы и правила проведения соревнований.

### 2. Техничко-тактическая подготовка.

**Теория:** Понятие технико-тактическая подготовка.

**Практика:** Освоение выполнения базовой технико-тактической подготовки Кудо.

#### ● Техника ударов руками на месте.

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

■ Левый прямой удар рукой в голову + левый прямой удар рукой в корпус + левый боковой удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в корпус + левый снизу удар рукой в голову + левый снизу удар рукой в корпус.

■ Правый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в корпус + правый боковой удар рукой в голову + правый боковой удар рукой в корпус + правый снизу удар рукой в голову + правый снизу удар рукой в корпус.

■ Левый прямой удар рукой в голову + левый прямой удар рукой в корпус.  
Правый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в корпус. Левый боковой удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в корпус. Правый боковой удар рукой в голову + правый боковой удар рукой в корпус. Левый снизу удар рукой в голову + левый снизу удар рукой в корпус. Правый снизу удар рукой в голову + правый снизу удар рукой в корпус. Удары локтями в голову поочередно.

■ Правый прямой удар рукой в голову + левый прямой удар рукой в корпус + правый боковой удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в корпус + правый снизу удар рукой в голову + левый снизу удар рукой в корпус.

■ Левый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в корпус + левый боковой удар рукой в голову + правый боковой удар рукой в корпус + левый снизу удар рукой в голову + правый снизу удар рукой в корпус.

■ Правый боковой удар рукой в голову + правый боковой удар рукой в корпус. Левый снизу удар рукой в голову + левый снизу удар рукой в корпус. Правый снизу удар рукой в голову + правый снизу удар рукой в корпус. Удары локтями в голову поочередно.

● **Техника ударов ногами на месте.**

■ Прямой удар сзади стоящей ногой подушечками пальцев стопы.

■ Удары коленями.

■ Махи прямыми ногами в сторону.

■ Прямой удар назад правой, левой ногой.

■ Удар ребром стопы правой, левой ногой (ломающий) в ногу соперника.

■ Удар подошвой стопы правой, левой ногой под опорную ногу соперника сбоку (боковая подсечка).

● **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.

■ Простейшие комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

■ Простейшие переходы от ударной техники в партер.

■ Простейшие комбинации приемов в направлениях в стороны.

### **3.Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие и функции ОФП

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки

● **Развитие силы (силовая подготовка).**

■ Развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, жим на кулаках в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).

■ Упражнения с отягощениями (гантели 1кг, набивные мячи, вес партнера).

■ Упражнения из других видов спорта.

■ Упражнения в парах, броски набивного мяча.

● **Развитие быстроты (скоростная подготовка).**

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

- Бег с ускорением до максимальной скорости.

- Бег с максимальной скоростью на дистанции 30,60,100,200 метров.

- Бег из различных исходных положений.

- **Развитие выносливости.**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности.

- Подвижные и спортивные игры.

- Прыжки на скакалке 10, 15,20,25,30 сек.

- Подвижные и спортивные игры.

- **Развитие ловкости (координационная подготовка).**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

- Прохождение полосы препятствий.

- **Развитие гибкости.**

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

- Игровой и соревновательный метод (кто сумеет наклониться ниже, кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет так далее).

#### **4.Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие и функции СФП.

**Практика:** Освоение и применение специальных упражнений.

- **Специальные упражнения.**

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

- Упражнения с партнером (борьба за набивной мяч).

- **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 обучающимся.

- **Подводящие упражнения.**

- Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.

- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

- **Имитационные упражнения.**

- Имитационные упражнения (ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.)

- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения.

#### **5.Отработка ударов на боксерских лапах.**

**Теория:** Создание предпосылок для успешного применения скорости удара в поединках.

**Практика:** Отработка разученных ранее ударов и комбинаций на скорость и выносливость.

● **Работа с лапами:**

- Правый удар рукой длинный прямой в голову + левый удар рукой длинный боковой в голову.
- Правый удар рукой длинный прямой в корпус + левый удар рукой длинный боковой в корпус + захват за шею + два удара коленом в корпус.
- Левый прямой удар рукой в голову + длинный правый боковой удар рукой в корпус.
- Левый прямой удар рукой в голову + длинный правый боковой удар рукой в голову + 2 боковых ударов ногой в ногу.
- Контр - атака: на встречу правый снизу удар рукой в корпус + левый боковой удар рукой в голову.
- Контр - атака: на встречу правый снизу удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в корпус + круговой удар ногой в голову.
- Догоняем соперника на его отходе: левый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в корпус + на подскоке правый прямой удар рукой в голову.
- Догоняем соперника на его отходе: левый боковой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в корпус + на подскоке правый прямой удар рукой в корпус + 2 колена ногами в корпус + бросок через бедро.
- Правый удар локтем в голову + правый боковой удар локтем + левый удар рукой в печень.
- Левый боковой удар рукой на подскоке в голову + захват за кимоно + 4 удара коленом в корпус.
- Левый + правый прямой удар руками в голову.
- Левый + правый прямой удар руками в голову + боковой удар правой ногой в голову
- 2 левых боковых ударов руками в голову + правый прямой рукой с разворота в голову + 2 прямых удара руками в голову.
- Левый боковой удар рукой в голову на подскоке + прямой удар правой ногой в голову + удар правым локтем в голову.
- Правый прямой удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в корпус + 2 удара правым локтем в голову.
- Правый удар рукой снизу в голову + левый боковой удар рукой в голову + захват за кимоно + два удара коленом в корпус.
- Левый прямой удар рукой в корпус + правый боковой удар рукой в голову + 2 удара правым коленом в ногу соперника + захват + 2 удара правым локтем в голову.
- Левый прямой удар рукой в корпус + правый удар рукой снизу в голову + 2 правых боковых ударов ногами в корпус.
- Конт - атака: на встречу правый снизу удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в голову + правый прямой ногой в голову.
- Контр - атака: на встречу правый удар локтем в голову + левый боковой удар рукой снизу в корпус + круговой удар правой ногой в голову.

## **6. Учебно-массовые мероприятия.**

**Теория:** Понятие соревновательного процесса.

**Практика:** Участие в соревнованиях, проявление способностей творческого потенциала при ведении боя.

■ Согласно плану учебным - массовым мероприятиям (Товарищеская встреча среди детей по Кудо п. Сокол).

■ Согласно плану учебным - массовым мероприятиям (Фестиваль по Кудо среди детей на призы главы «МО Томаринский городской округ»).

■ Согласно плану учебным - массовым мероприятиям (Чемпионат и Первенство по Кудо г. Владивосток).

■ Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по всестилевому карате).

## **7. Работа с ИКТ.**

■ Просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо за год.

■ Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Введение в программу.**

**Теория:** Собеседование.

■ Инструктаж по ТБ.

■ Правила поведения в спортивном зале.

■ Правила соревнований.

### **2. Техничко-тактическая подготовка.**

**Теория:** Понятие технико-тактическая подготовка

**Практика:** Освоение выполнения базовой технико-тактической подготовки Кудо

**Техника Кудо.**

● **Удары руками в движении.**

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

■ С шагом вперёд прямой удар в голову одноимённой рукой.

■ С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.

■ С шагом вперёд прямой удар в голову разноимённой рукой.

■ С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.

■ С шагом вперед боковой удар в голову одноименной рукой.

■ С шагом назад боковой удар в голову разноименной рукой.

● **Удары ногами в движении.**

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

■ Мах прямой ногой вперед в движении правой, левой ногой.

■ Удар сзади стоящей ногой вперед.

■ Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).

■ 2 (двойка руками) + удар сзади стоящей ногой вперед.

■ Боковой удар сзади стоящей ногой в верхний уровень в движении +2 (двойка руками).

■ 2 (двойка руками) + Боковой удар сзади стоящей ногой в верхний уровень в движении.

● **Броски.**

- Бросок через бедро с захватом за пояс.
- Бросок через бедро с захватом за шею.
- Передняя подножка.
- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Передняя подножка с колена.

**Тактика Кудо.**

■ Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием в голову).

- Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
- Тактика ведения ближнего боя.
- Тактика ведения ближнего боя с переходом к захвату и броску (задняя подножка).
- Тактика ведения боя на дальней дистанции.
- Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (болевой на руку).

**3.Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие и функции ОФП

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки

● **Развитие силы (силовая подготовка).**

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

- Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, вес партнера).
- Упражнения из других видов спорта.
- Подвижные и спортивные игры.

● **Развитие быстроты (скоростная подготовка).**

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

- Имитация бега одной ногой на месте.
- Бег трусцой маленькими, но очень быстрыми свободными шагами.
- Бег с ускорением до максимальной скорости.

● **Развитие выносливости.**

■ Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

■ Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, ходьба).

- Подвижные - спортивные игры.
- Непрерывные прыжки на месте по 15,20,30сек.

● **Развитие ловкости (координационная подготовка).**

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

- Подвижные игры.
- Упражнение с партнером, упражнения с мячами.

● **Развитие гибкости.**

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

#### **4. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Понятие и функции СФП

**Практика:** Освоение и применение специальных упражнений

● **Специальные упражнения.**

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

● **Подготовительные упражнения.**

- Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия.
- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.

- Развития скоростно-силовых качеств.

● **Подводящие упражнения.**

- Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.
- Детали техники ударов, освоение траектории ударов.
- 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.
- Упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи и выдохи, задержка дыхания).

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

**Теория:** Понятие морально-волевая, нравственная подготовка спортсмена

**Практика:** Освоение навыков морально-волевой, нравственной подготовки

● **Упражнения для воспитания смелости.**

- Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах).
- Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты.

● **Упражнения для воспитания настойчивости.**

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

- Проведение боёв спарринг - партнёром.

● **Упражнения для воспитания решительности.**

- Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнований.
- Проведение боёв на применение контрприемов.
- **Упражнения для воспитания инициативности.**
- Проведение разминки по заданию тренера.
- Проведение боёв с менее подготовленными соперниками.
- **Нравственная подготовка.**
- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело.
- Воспитание аккуратности и опрятности.
- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

## **6. Учебно-массовые мероприятия.**

**Теория:** Понятие соревновательного процесса.

**Практика:** Участие в соревнованиях, проявление способностей творческого потенциала при ведении боя.

■ Согласно плану учебно - массовых мероприятий (Товарищеская встреча среди детей по Кудо п. Сокол).

■ Согласно плану учебно - массовых мероприятий (Фестиваль по Кудо среди детей на призы главы «МО Томаринский городской округ»)

■ Согласно плану учебно - массовых мероприятий (Чемпионат и Первенство по Кудо г. Владивосток).

## **7. Работа с ИКТ.**

■ Просмотр видео-уроков, соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо.

■ Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

## **1. Введение в программу.**

**Теория:** Собеседование.

■ Инструктаж по технике безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом)

## **2. Техничко-тактическая подготовка.**

**Теория:** Понятие технико-тактическая подготовка

**Практика:** Освоение выполнения базовой технико-тактической подготовки Кудо

**Техника Кудо.**

● **Удары руками в движении.**

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

■ С шагом в сторону (влево, вправо) прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.

- С шагом в левую сторону прямые удары в голову поочерёдно правой, левой рукой и завершающий боковой удар правой.

- С шагом в правую сторону прямые удары в голову поочерёдно правой, левой рукой и завершающий боковой удар правой рукой.

- С шагом в левую сторону прямой удар рукой в голову правой удар снизу левой рукой и боковой удар рукой правой.

- С шагом в правую сторону прямой удар в голову правой рукой, удар снизу левой и боковой удар правой.

- С шагом в левую сторону левой прямой в голову – правой рукой прямой в корпус – левой рукой боковой в голову – правой рукой снизу в голову.

#### ●Удары ногами в движении.

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

- Удар впереди стоящей ногой вперед + 2 прямых ударов руками в голову.

- 2 прямых ударов руками в голову + удар впереди стоящей ногой вперед.

- Удар коленом (одиночные удары).

- Удар коленями (2 удара на счет).

- Удар коленом + локоть (одноименно).

- Удар коленями + локоть (разноименно).

#### ●Болевые приемы.

- Болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги.

- Болевой прием - узел руки.

- Болевой прием на ногу - ущемление ахиллесова сухожилия.

- Болевой прием на ногу - рычаг (узел) коленного сустава.

- Болевой прием - рычаг локтя.

- Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки под мышку.

#### Тактика Кудо.

- Комбинации приемов в направлениях вперед-назад, в стороны влево-вправо.

- Комбинационные связки из ударной техники руками.

- Переходы от ударной техники к захватам и броскам.

- Комбинации приемов в направлениях в стороны.

- Комбинационные связки из ударной техники ногами.

- Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

### 3.Общая физическая подготовка.

**Теория:** Понятие и функции ОФП

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки

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

- Развитие силы основных групп мышц рук и ног.

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

- Упражнения в парах, броски набивного мяча.

- Упражнения в парах, перетягивание каната.

● **Развитие быстроты (скоростная подготовка).**

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

- Бег трусцой маленькими, но очень быстрыми свободными шагами.
- Бег с ускорением до максимальной скорости.

● **Развитие выносливости.**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Непрерывные прыжки на месте 15, 20, 30, 60 сек.
- Различные типы отжиманий (узкие, широкие, классические).
- Прыжки на скакалке 1, 2, 3, 4,5 мин.

● **Развитие ловкости (координационная подготовка).**

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.
- Жонглирование с теннисными мячами.
- Стойка на руках, ходьба на руках, отжимания на руках.
- Бросок мяча вверх, 5 хлопков, ловля.

● **Развитие гибкости.**

- Выполнение упражнений на растяжение.
- Комплекс упражнений на растяжку и гибкость всего тела.
- Махи прямыми ногами в стороны, прямо, назад.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие и функции СФП

**Практика:** Освоение и применение специальных упражнений.

● **Подготовительные упражнения.**

- Упражнения с использованием специального оборудования. (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.).

- Выполнение отдельных элементов имитации ударов.

■ Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

● **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.

● **Имитационные упражнения.**

■ Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия).

- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости.

- Упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи и выдохи, задержка дыхания).

## **5. Отработка ударов на боксерских лапах.**

**Теория:** Создание предпосылок для успешного применения скорости удара в поединках.

**Практика:** Отработка разученных ранее ударов и комбинаций на скорость и выносливость.

### **●Работа по лапам.**

- Правый удар локтем в голову + удары коленями в корпус.

- Контр - атака: на встречу правый удар рукой снизу в голову + левый боковой удар рукой в голову.

- Контр - атака: на встречу правый удар рукой снизу в корпус + левый боковой удар рукой в корпус+ круговой удар с разворота правой ногой в голову.

- Догоняем соперника на его отходе: левый прямой, правый прямой в голову + колено правое в корпус + правый локоть в голову.

- Догоняем соперника на его отходе: 2 удара левой рукой в голову + удар правой ногой в нижний уровень + левой ногой прямой удар в корпус.

- Левый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в корпус + левый удар рукой снизу в печень + захват за кимоно + бросок через спину.

- Левый прямой удар рукой в корпус + правый прямой удар рукой в корпус + левый удар рукой снизу в печень+ захват за шею + левый удар коленом в печень.

- Левый локоть + правый локоть в голову + удар головой в голову + захват за шею + 2 удара головой в голову соперника.

- Левый прямой удар рукой в корпус + правый прямой удар рукой в голову+ правой ногой прямой в голову + левой боковой ногой в корпус.

- Комбинация после защиты: уклон под переднюю руку и ответ с правого прямого удара рукой в голову + левым ударом руки боковым в голову заканчиваем.

- Комбинация после защиты: уклон под переднюю руку и ответ с правого прямого в голову + левым боковым ударом руки в корпус заканчиваем + 3 боковых ударов ногой в корпус.

## **6. Учебно-массовые мероприятия.**

**Теория:** Понятие соревновательного процесса.

**Практика:** Участие на соревнованиях.

■ Согласно плану учебным - массовым мероприятиям (Чемпионат и Первенство по Армейскому рукопашному бою г. Южно-Сахалинск).

■ Согласно плану учебным - массовым мероприятиям (Фестиваль по Кудо среди детей г. Комсомольск – на Амуре).

■ Согласно плану учебным - массовым мероприятиям (Чемпионат и Первенство по Кудо г. Владивосток).

## **7. Работа с ИКТ.**

■ Просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо.

■ Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Введение в программу.**

**Теория:** Собеседование.

■ Введение в курс по изучению правил техники безопасности при выполнении упражнений в КУДО.

### **2. Техничко-тактическая подготовка.**

**Теория:** Понятие технико-тактическая подготовка

**Практика:** Освоение выполнения базовой технико-тактической подготовки Кудо

**Техника Кудо.**

● **Двух ударные комбинации ногами +2 прямых ударов руками в голову.**

■ Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой в корпус + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой в корпус + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар левой ногой в корпус. Боковой удар правой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар правой ногой в нижний уровень. Боковой удар левой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар левой ногой в корпус. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар правой ногой в корпус. Удар впереди стоящей ногой + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар правой ногой в голову. Боковой удар левой ногой в корпус + 2 прямых ударов руками в голову.

### ●Защита от ударов.

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

■ Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.

■ Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.

■ 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 + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.

■ Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.

■ Защита от бокового удара ногой в корпус – захват ноги, удар правым коленом в корпус противника с переходом на заднюю подножку.

■ Защита от прямого левого удара рукой в голову и защита от правого бокового удара рукой в голову – выполняем скручивание корпусом в правую сторону, затем нырок в левую сторону под правую руку соперника.

### ●Броски.

■ Задняя подножка с колена.

■ Контр - задняя подножка с колена.

■ Подножка в падении с упором в стопу соперника, с резким движением в сторону.

■ Подсечка на 3 шага.

■ Подсечка боковая (стопа в сторону), изнутри и сзади соперника.

■ Скрутка (бросок прогибом).

■ Подхват (под две ноги).

### ●Болевые приемы.

■ Болевой прием - узел руки.

■ Болевой прием - рычаг локтя.

■ Болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги.

■ Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки под мышку.

■ Болевой прием - рычаг локтя с захватом ногами "треугольником".

■ Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через руку.

■ Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через живот.

### ●Удушающие приемы.

- Удушающие отворотом куртки спереди.
- Удушающие отворотом куртки сзади.
- Удушающий перекрестным захватом.
- Удушающий предплечьем спереди.
- Удушающий прогибом.
- Удушающий прием ногами "треугольником".
- Удушающий прием обеими руками.

#### ● **Тактика Кудо.**

- 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».
- Тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков, определение средств и методов оптимизации процесса тренировки.

### **3.Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие и функции ОФП

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки

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

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

- Упражнения с отягощениями (гантели 1,5кг, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения из других видов спорта (бокс, карате, дзюдо)
- Подвижные и спортивные игры

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

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- Бег с ускорением до максимальной скорости.
- Спортивные эстафеты.
- Передвижение в различных стойках вперед – назад, вправо – влево, вверх-вниз.

#### ● **Развитие выносливости.**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)
- Спортивные игры
- Непрерывные прыжки на месте 15, 20, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60 сек.

●**Развитие ловкости (координационная подготовка).**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные игры
- Упражнения с теннисными мячами.

●**Развитие гибкости.**

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.
- Упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)
- Махи прямыми ногами в стороны, прямо, назад.
- Упражнения с партнером в паре.

**4.Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие и функции СФП

**Практика:** Освоение и применение специальных упражнений

●**Подготовительные упражнения.**

- Упражнения с партнером.
- 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
- 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 стадии.

**5. Отработка ударов на лапах и боксерских мешках.**

**Теория:** Создание предпосылок для успешного применения силы удара в поединках.

**Практика:** Отработка разученных ранее ударов и комбинаций на силу и выносливость.

●**Работа по лапам.**

- Левый + правый прямой удар руками в голову.
- Левый + правый прямой удар руками в голову + боковой удар правой ногой в голову.
- 2 левых боковых ударов руками в голову + правый прямой рукой с разворота в голову +2 прямых удара рукам в голову.

- Левый боковой удар рукой в голову на подскоке + прямой удар правой ногой в голову + удар правым локтем в голову.
- Правый прямой удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в корпус + 2 удара правым локтем в голову.
- Правый удар рукой снизу в голову + левый боковой удар рукой в голову + захват за кимоно + два удара коленом в корпус.
- Левый прямой удар рукой в корпус + правый боковой удар рукой в голову + 2 удара правым коленом в ногу соперника + захват + 2 удара правым локтем в голову.
- Левый прямой удар рукой в корпус + правый удар рукой снизу в голову + 2 правых боковых ударов ногами в корпус.
- Конт - атака: на встречу правый снизу удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в голову + правый прямой ногой в голову.
- Контр - атака: на встречу правый удар локтем в голову + левый боковой удар рукой снизу в корпус + круговой удар правой ногой в голову.
- Догоняем соперника на его отходе: левый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в голову + на подскоке правый прямой удар рукой в голову.
- Догоняем соперника на его отходе: левый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в голову + на подскоке правый прямой удар рукой в голову + 2 колена в корпус + бросок через бедро + болевой на руку.
- Левый прямой удар рукой в голову + захват за кимоно + удар головой в голову соперника + левый удар рукой снизу в печень.
- **Работа по боксёрскому мешку.**
  - Левый прямой удар рукой в голову + правый боковой удар рукой в голову.
  - Правый прямой удар рукой в голову + боковой удар ногой в нижний уровень мешка.
  - Левый боковой удар рукой в корпус + правый снизу удар рукой в голову + удар коленом в голову.
  - Левый боковой удар рукой в голову + прямой удар правой ногой в голову + удар правой рукой в прыжке в голову (супермен).
  - Правый прямой удар рукой в голову + левый длинный боковой удар рукой в голову + боковой удар левой ногой в корпус.

- Правый длинный прямой удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в голову + захват за шею + четыре удара коленом в корпус.
- Левый прямой удар рукой в голову + два удара правым боковым в голову в одно и то же место.
- Левый прямой удар рукой в корпус + правый боковой удар рукой в корпус + 1 боковой удар ногой в ногу + боковой удар правой ногой в голову.
- Левый боковой удар рукой в голову + левый удар рукой снизу в голову + правый локоть в голову + левой ногой с разворота в корпус.
- Правый удар рукой в голову снизу + правый боковой удар рукой в голову + круговой удар ногой в голову.
- Левый ногой боковой удар в корпус + правый прямой удар рукой в голову + правый удар рукой в голову + удар коленом в корпус.
- Левый прямой удар рукой в голову + левый прямой удар рукой в голову + 2 колена в корпус + правый локоть.
- Левый прямой + правый прямой в голову + левый рукой в печень + боковой левой ногой в корпус + боковой коленом в корпус.

## **6. Учебно-массовые мероприятия.**

**Теория:** Понятие соревновательного процесса.

**Практика:** Участие в соревнованиях, проявление способностей творческого потенциала при ведении боя.

- Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по всестилевому карате).
- Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по кудо г. Владивосток).

## **7. Работа с ИКТ.**

- Просмотр соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо; обсуждение и разбор ошибок за год.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Введение в программу.**

**Теория:** Собеседование.

- Введение в курс по изучению правил техники безопасности при выполнении упражнений в КУДО.
- Перспективы развития КУДО в образовательном учреждении центра детского творчества.
- Ознакомление с планами соревнований на год.

## **2. Техничко-тактическая подготовка.**

**Теория:** Понятие техничко-тактическая подготовка

**Практика:** Обучение и совершенствование выполнения базовой техничко-тактической подготовки Кудо

**Техника Кудо.**

● **Трех ударные комбинации ногами + удары руками в голову и по туловищу.**

■ Удар сзади стоящей правой ногой вперед. Боковой удар левой ногой в корпус. Боковой удар правой ногой в голову + локоть в голову.

■ Удар впереди стоящей левой ногой. Боковой удар правой ногой в корпус. Удар впереди стоящей левой ногой + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар левой ногой в корпус. Боковой удар правой ногой в голову. Два удара коленями в корпус + 2 боковых ударов руками в голову.

■ Боковой удар левой ногой в голову. Боковой удар правой ногой в нижний уровень. Два удара коленями в голову + прямой, боковой руками в голову.

■ 2 прямых ударов руками в голову + 2 боковых ударов руками в корпус + 2 ударов руками снизу в подбородок. Боковой удар левой ногой в корпус. Удар сзади стоящей ногой вперед + удар ногой с разворота.

■ Два боковых удара руками в корпус. Боковой удар правой ногой в корпус. Удар впереди стоящей левой ногой. Боковой удар правой ногой в голову.

■ Боковой удар правой ногой в голову. Боковой удар левой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову + два удара коленями в корпус + 2 ударов локтями в голову.

■ Прямой, боковой, снизу руками в голову. Боковой удар левой ногой в голову. Боковой удар правой ногой в нижний уровень + Боковой удар левой ногой в голову.

■ Два удара коленями в корпус. Удар сзади стоящей правой ногой вперед. Боковой удар левой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову + захват за голову и два удара коленями в корпус.

■ Три удара коленями в корпус. Удар сзади стоящей правой ногой вперед. Боковой удар левой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову + захват за голову и два удара локтем в голову.

■

● **Защита от ударов.**

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

■ Защита от бокового удара ногой в голову + от бокового удара ногой в туловище - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.

■ Защита от бокового удара ногой в туловище + от бокового удара ногой в голову - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака прямой, боковой, снизу руками в голову.

■ Защита от бокового удара ногой в нижний уровень + от удара коленом - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левой стопой в корпус; разрыв дистанции шагом назад + 2 прямых ударов руками в голову + 2 ударов локтями в голову.

■ Защита от прямого удара ногой + от бокового разворота ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника разрыв дистанции шагом назад контратака ногой;

■ Защита от прямого удара рукой в туловище и в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.

■ Защита от бокового удара ногой в корпус + от бокового удара рукой – захват ноги, удар правым коленом в корпус противника уход с линии с переходом на заднюю подножку.

■ Защита от прямого левого удара рукой в голову и защита от правого бокового удара рукой в голову – выполняем скручивание корпусом в правую сторону, затем нырок в левую сторону под правую руку соперника + подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

■ Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левой прямой ногой в голову; разрыв дистанции шагом назад + контратака 2 прямых ударов руками в голову + захват за голову и два удара коленями в корпус.

■ Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; контратака ногой.

■ Защита от бокового удара ногой в ногу - блок подставка голени; контратака ногой в голову.

### ●Броски.

■ Боковая подсечка под выставленную ногу

■ Передняя подножка на пятке под одноименную ногу

■ Подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

■ Бросок через спину захватом руки на плечо (бросок с взваливанием противника на спину после захвата одной руки).

■ Бросок через бедро с захватом шеи (колесо через поясницу).

■ Зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи).

■ Подсечка под пятку, бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" снаружи.

■ Бросок захватом снаружи за разноименный подколенный сгиб (или просто бросок за ногу) (повал трухлявого дерева)

■ Охват, бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" снаружи.

- Бросок через бедро с захватом за пояс.

- **Болевые приемы.**

- Болевой прием - узел руки.

- Болевой прием - рычаг локтя.

- Болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги.

- Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки под мышку.

- Болевой прием - рычаг локтя с захватом ногами "треугольником".

- Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через руку.

- Болевой прием - рычаг локтя с фиксацией руки противника руками.

- Болевой прием - рычаг локтя при помощи колена.

- Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через живот.

- Болевой прием – рычаг колена.

- **Удушающие приемы.**

- Удушающий прием захватом отворотов ладонями на крест.

- Удушающий прием спереди предплечьем с захватом за одноименные отвороты.

- Удушающий прием предплечьями захватом за дальний отворот.

- Удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо.

- Удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз.

- Удушающий прием обеими руками.

- Удушающий прием ногами "треугольником".

- Удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки.

- Удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов.

- Удушающий прогибом.

### **3.Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие и функции ОФП

**Практика:** Освоение и совершенствование навыков физической подготовки

- **Развитие силы (силовая подготовка).**

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

- Упражнения с отягощениями (гантели 2 кг, набивные мячи, вес партнера)

- Упражнения из других видов спорта (бокс, карате, дзюдо)

- Подвижные и спортивные игры

- **Развитие быстроты (скоростная подготовка).**

- Виды бега на короткие дистанции в определенный отрезок времени.

- Бег с ускорением до максимальной скорости в определенный отрезок времени.

- Спортивные эстафеты.

- Передвижение в различных стойках вперед – назад, вправо – влево, вверх-вниз.

- **Развитие выносливости.**

- Кроссы по пересеченной местности длительное время

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

- Спортивные игры

- Непрерывные прыжки на месте 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60 сек.

- **Развитие ловкости (координационная подготовка).**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

- Подвижные игры

- Упражнения с теннисными мячами.

- **Развитие гибкости.**

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.

- Упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

- Махи прямыми ногами в стороны, прямо, назад.

- Упражнения с партнером в паре стоя.

- Упражнения с партнером в паре сидя.

#### **4.Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие и функции СФП

**Практика:** Освоение и совершенствование специальных упражнений

- **Подготовительные упражнения.**

- Упражнения с партнером в паре.

- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.)

- Упражнения с сопротивлением группой

- Упражнения с сопротивлением с применением снарядов.

- **Подводящие упражнения.**

- Детали техники ударов, освоение и совершенствование траектории ударов

- Упражнения с отягощением для увеличения мощности.

- Упражнения для переворотов «забеганием»

- Упражнение для переворотов переходом

- **Имитационные упражнения.**

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

■ Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости.

■ Бег с поочередным подъемом вверх правой и левой ноги

■ Шаг вперед с одновременным махом ногой вверх

### **5. Отработка ударов на лапах и боксерских мешках.**

**Теория:** Создание предпосылок для успешного применения силы удара в поединках.

**Практика:** Отработка и совершенствование разученных ранее ударов и комбинаций на силу и выносливость.

#### **●Работа по лапам.**

■ Левый + правый прямой руками в голову.

■ Левый + правый прямой руками в голову + боковой правой ногой в голову.

■ 2 левых боковых руками в голову + правый прямой рукой с разворота в голову + 2 прямых рукам в голову.

■ Левый боковой рукой в голову на подскоке + прямой правой ногой в голову + правым локтем в голову.

■ Правый прямой рукой в голову + левый боковой рукой в корпус + 2 правым локтем в голову.

■ Правый рукой снизу в голову + левый боковой рукой в голову + захват за кимоно + два коленом в корпус.

■ Левый прямой рукой в корпус + правый боковой рукой в голову + 2 правым коленом в ногу соперника + захват + 2 правым локтем в голову.

■ Левый прямой рукой в корпус + правый рукой снизу в голову + 2 правых ударов ногами в корпус.

■ Конт - атака: на встречу правый снизу рукой в голову + левый боковой рукой в голову + правый прямой ногой в голову.

■ Контр - атака: на встречу правый локтем в голову + левый боковой рукой снизу в корпус + круговой правой ногой в голову.

■ Догоняем соперника на его отходе: левый прямой рукой в голову + правый прямой рукой в голову + на подскоке правый прямой рукой в голову.

■ Догоняем соперника на его отходе: левый прямой рукой в голову + правый прямой рукой в голову + на подскоке правый прямой рукой в голову + 2 колена в корпус + бросок через бедро + болевой на руку.

- Левый прямой рукой в голову + захват за кимоно + головой в голову соперника + левый рукой снизу в печень.
- Левый + правый прямой руками в корпус.
- Левый + правый прямой руками в корпус + боковой правой ногой в голову.
- 2 левых боковых руками в корпус + правый прямой рукой с разворота в голову + 2 прямых рукам в голову.
- Левый боковой рукой в голову на подскоке + прямой правой ногой в корпус + правым локтем в голову.
- Правый прямой рукой в голову + левый боковой рукой в корпус + 1 правым локтем в голову.
- Правый рукой снизу в голову + левый боковой рукой в голову + захват за кимоно + задняя подножка.
- Левый прямой рукой в голову + правый боковой рукой в голову + 2 правым коленом в корпус + захват + 2 правым локтем в голову.
- Левый прямой рукой в корпус + правый рукой снизу в голову + 2 правых ударов ногами в голову.
- Конт - атака: на встречу правый снизу рукой в голову + левый боковой рукой в голову + правый прямой ногой в корпус.
- Контр - атака: на встречу правый локтем в голову + левый боковой рукой снизу в корпус + круговой правой ногой в корпус.
- Догоняем соперника на его отходе: левый прямой рукой в голову + правый прямой рукой в корпус + на подскоке правый прямой рукой в голову.
- Догоняем соперника на его отходе: левый прямой рукой в голову + правый прямой рукой в голову + на подскоке правый прямой рукой в голову + 2 колена в корпус + бросок через спину.
- Левый прямой рукой в голову + захват за кимоно + удар головой в голову соперника + левый рукой снизу в печень + бросок через бедро.
- **Работа по боксёрскому мешку.**
  - Левый прямой рукой в голову + правый боковой рукой в голову.
  - Правый прямой рукой в голову + боковой ногой в нижний уровень мешка.
  - Левый боковой рукой в корпус + правый снизу рукой в голову + коленом в голову.

- Левый боковой рукой в голову + прямой правой ногой в голову + правой рукой в прыжке в голову (супермен).
- Правый прямой рукой в голову + левый длинный боковой рукой в голову + боковой левой ногой в корпус.
- Правый длинный прямой рукой в голову + левый боковой рукой в голову + захват за шею + четыре коленом в корпус.
- Левый прямой рукой в голову + два правым боковым в голову в одно и то же место.
- Левый прямой рукой в корпус + правый боковой рукой в корпус + 1 боковой ногой в ногу + боковой правой ногой в голову.
- Левый боковой рукой в голову + левый рукой снизу в голову + правый локоть в голову + левой ногой с разворота в корпус.
- Правый рукой в голову снизу + правый боковой рукой в голову + круговой ногой в голову.
- Левый ногой боковой в корпус + правый прямой рукой в голову + правый рукой в голову + коленом в корпус.
- Левый прямой рукой в голову + левый прямой рукой в голову + 2 колена в корпус + правый локоть.
- Левый, правый прямой в голову + левый в печень + боковой левой ногой в корпус + боковой коленом в корпус.
- Левый прямой рукой в голову + правый боковой рукой в корпус.
- Правый прямой рукой в корпус + боковой ногой в верхний уровень мешка.
- Левый боковой рукой в голову + правый снизу рукой в голову + коленом в корпус.
- Левый боковой рукой в голову, корпус + прямой правой ногой в корпус + правой рукой в прыжке в голову (супермен).
- Правый прямой рукой в голову + левый длинный боковой рукой в голову + боковой левой ногой в голову.
- Правый длинный прямой рукой в голову + левый боковой рукой в корпус + захват за шею + три удара коленом в корпус.
- Левый прямой рукой в голову + два правым локтем в голову в одно и то же место.

- Левый прямой рукой в корпус + правый боковой рукой в корпус + 2 боковой ногой в ногу + боковой правой ногой в корпус.
- Левый боковой рукой в голову + левый рукой снизу в голову + правый локоть в голову + левой ногой с разворота в голову.
- Левый рукой в голову снизу + правый боковой рукой в голову + круговой ногой в корпус.
- Левый ногой боковой в корпус + правый прямой рукой в голову + правый рукой в корпус + коленом в корпус.
- 2 левых прямых ударов рукой в голову + 2 колена в корпус + правый локоть.
- Левый, правый прямой в голову + левый в печень + боковой левой ногой в голову + боковой коленом в корпус + боковой левой ногой в голову.

## **6. Учебно-массовые мероприятия.**

**Теория:** Понятие соревновательного процесса.

**Практика:** Участие в соревнованиях, проявление способностей творческого потенциала при ведении боя.

- Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по рукопашному бою).
- Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по кудо г. Владивосток).
- Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по Армейскому рукопашному бою).
- Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по всестилевому карате).

## **7. Работа с ИКТ.**

- Просмотр соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо;
- Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

## **1. Введение в программу.**

**Теория:** Собеседование.

- Техника безопасности на тренировках по Кудо.
- Нововведение ФКР.
- Ознакомление с планами соревнований на год.
- Особенности соревнований, поведение на соревнованиях

## 2. Техничко-тактичска подготовка.

**Теория:** Понятие технико-тактичска подготовка

**Практика:** Освоение выполнения базовой технико-тактичска подготовки  
Кудо

### Техника Кудо.

#### ●Трёх ударные комбинации ногами +ударная техника руками в голову.

■ Боковой удар левой ногой в корпус. Боковой удар правой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар правой ногой в нижний уровень. Боковой удар левой ногой в голову. Боковой удар правой ногой в нижний уровень + 2 прямых ударов руками в голову.

■Боковой удар левой ногой в корпус. Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову.

■Боковой удар правой ногой в корпус. Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову.

■Боковой удар правой ногой в голову. Боковой удар левой ногой в корпус. Боковой удар правой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову.

■Боковой удар левой ногой в голову. Боковой удар правой ногой в нижний уровень. Боковой удар правой ногой в корпус + 2 прямых ударов руками в голову.

■Удар сзади стоящей правой ногой вперед. Боковой удар левой ногой в голову. Боковой удар левой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар левой ногой в голову. Боковой удар правой ногой в корпус + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар левой ногой в нижний уровень. Боковой удар правой ногой в голову. Боковой удар правой ногой в нижний уровень 2 раза + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар левой ногой в корпус. Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой в голову + 2 ударов локтями в голову.

■ Боковой удар правой ногой в голову. Боковой удар левой ногой в голову. Боковой удар правой ногой в корпус + 2 боковые удара руками в голову.

#### ●Защита от ударов.

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

■ Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); + Защита от прямого удара ногой в корпус - останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад + 4 прямых ударов руками в голову.

■ Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника +Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - отход в сторону +захват противника за кимоно + боковая подсечка.

■ Защита от прямого удара рукой в туловище +Защита от прямого удара рукой в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.

■Защита от бокового удара ногой в корпус +Защита от бокового удара ногой в нижний уровень – захват ноги, удар правым коленом в корпус противника с переходом на заднюю подножку.

■ Защита от прямого левого удара рукой в голову + Защита от левого прямого удара рукой в голову и защита от правого бокового удара рукой в голову – выполняем скручивание корпусом в правую сторону, затем нырок в левую сторону под правую руку соперника.

■ Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; контратака ногой.

■ Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левой прямой ногой в голову; разрыв дистанции шагом назад + бросковая техника, переходящая в партер.

■ Защита от бокового удара ногой в корпус + Защита от бокового удара ногой в нижний уровень – захват ноги, удар левым коленом в корпус противника с переходом на боковую подсечку.

■ Защита от прямого левого удара рукой в голову + Защита от левого прямого удара рукой в голову и защита от правого бокового удара рукой в голову – выполняем скручивание корпусом в правую сторону.

■ Защита от бокового удара ногой в голову - блок плечом + захват противника за кимоно + бросок мельница.

■ Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левой прямой ногой в голову; разрыв дистанции шагом назад + бросковая техника, переходящая в партер + болевые, удушающие приемы.

#### ●Броски.

■ Бросок обратным рывком пятки

■ Бросок рывком за руку и голень

■ Бросок рывком за одноименную ногу и пояс

■ Сбивание за 2 ноги

■ Сбивание за 2 ноги поочередно

■ Бросок обратным хватом 2 ног

■ Бросок с захватом 2 пяток

■ Задняя подножка с колена.

■ Контр - задняя подножка с колена.

■ Подножка в падении с упором в стопу соперника, с резким движением в сторону.

■ Подсечка на 3 шага.

#### ●Болевые приемы.

■ Перегибание локтя при помощи плеча сверху

■ Перегибание локтя при помощи ноги сверху

■ Перегибание локтя при помощи бедра сверху

■ Перегибание локтя через бедро

■ Перегибание локтя через предплечье

■ Перегибание локтя через руку противника

■ Перегибание локтя захватом руки между ног

■ Болевой прием - узел руки.

■ Болевой прием - рычаг локтя.

■ Болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги.

■ Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки под мышку.

#### ●Удушающие приемы.

- Удушающий «Анаконда»
- Удушающий «Треугольник руками»
- Удушающий «Гильотина»
- «Удушение сдавливанием»
- «Удушение сзади»
- Удушающий «Треугольник»
- «Удушение голенью»
- Удушающие отворотом куртки спереди.
- Удушающие отворотом куртки сзади.
- Удушающий перекрестным захватом.
- Удушающий предплечьем спереди.

#### ● **Тактика Кудо.**

- Упражнения для развития чувства дистанции.
- Упражнения для развития «порхания» на соревнованиях. Распределение внимания. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу.
- Отработка тактических элементов ближнего боя. Отработка тактических элементов среднего боя.
- Отработка тактических элементов дальнего боя.
- Отработка боя с различными противниками (по темпераменту, мастерству, весу, росту).

### **3.Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие и функции ОФП

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки

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

- Упражнения со снарядами: со штангой - для развития мышц ног, рук, плечевого пояса; с «молотом» - для развития мышц плечевого пояса, пресса; на перекладине - для развития взрывной силы рук, мышц пресса и ног.
- Упражнения с отягощениями (гантели 2 кг, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения из других видов спорта (бокс, каратэ, рукопашный бой, дзюдо)
- Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол, регби, волейбол ногами, комбинированные эстафеты.
- Упражнения с отягощениями (набивные мячи 4 кг, 6 кг, 9 кг)
- Круговая тренировка (кросс - фит)

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

- «Челночный» бег 20 х 20 м. Бег приставным шагом.
- Кросс по пересеченной местности.
- Бег «рваным» ритмом.
- Бег крестным шагом, Бег приставным шагом
- Спортивные эстафеты
- Бег (низкий старт, средний старт, высокий старт)

#### ● **Развитие выносливости.**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, ходьба)
- Непрерывные прыжки на месте 1мин, 2мин, 3мин.

■ Кроссы по гладкой и пересеченной местности за определенный промежуток времени

■ Непрерывные прыжки на месте 3мин, 5мин, 7мин.

■ Круговая тренировка

● **Развитие ловкости (координационная подготовка).**

■ Броски теннисного мяча в стену

■ Передвижение с мячом и отбивание его о пол перед собой

■ Прыжки на одной ноге с продвижением вперед

■ Запрыгивание в челноке с ударами рук

■ Прыжки вверх с ударами рук

■ Прыжки на одной ноге с продвижением назад, в стороны

● **Развитие гибкости.**

■ Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.

■ Упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

■ Махи прямыми ногами в стороны, прямо, назад.

■ Упражнения с партнером в паре.

■ Упражнения из других видов спорта (теквондо, кикбоксинг)

■ Акробатические упражнения

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие и функции СФП

**Практика:** Освоение и применение специальных упражнений

● **Подготовительные упражнения.**

■ Упражнения с сопротивлением группой

■ Упражнения с сопротивлением с применением снарядов.

■ Упражнения с сопротивлением в паре

● **Подводящие упражнения.**

■ Упражнения для переворотов «забеганием»

■ Упражнение для переворотов переходом

■ Упражнение для переворотов

● **Имитационные упражнения.**

■ Бег с поочередным подъемом вверх правой и левой ноги

■ Шаг вперед с одновременным махом ногой вверх

■ Бег с поочередным подъемом вниз правой и левой ноги

#### **5. Отработка ударов на лапах и боксерских мешках.**

**Теория:** Создание предпосылок для успешного применения силы удара в поединках.

**Практика:** Отработка разученных ранее ударов и комбинаций на силу и выносливость.

● **Работа по лапам.**

■ Левый + правый прямой удар руками в голову.

■ Левый + правый прямой удар руками в голову + боковой удар правой ногой в голову.

■ 2 левых боковых ударов руками в голову + правый прямой рукой с разворота в голову + 2 прямых удара руками в голову.

- Левый боковой удар рукой в голову на подскоке + прямой удар правой ногой в голову + удар правым локтем в голову.
- Правый прямой удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в корпус + 2 удара правым локтем в голову.
- Правый удар рукой снизу в голову + левый боковой удар рукой в голову + захват за кимоно + два удара коленом в корпус.
- Левый прямой удар рукой в корпус + правый боковой удар рукой в голову + 2 удара правым коленом в ногу соперника + захват +2 удара правым локтем в голову.
- Левый прямой удар рукой в корпус + правый удар рукой снизу в голову + 2 правых боковых ударов ногами в корпус.
- Контр - атака: на встречу правый снизу удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в голову + правый прямой ногой в голову.
- Контр - атака: на встречу правый удар локтем в голову + левый боковой удар рукой снизу в корпус + круговой удар правой ногой в голову.
- Догоняем соперника на его отходе: левый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в голову + на подскоке правый прямой удар рукой в голову.
- Догоняем соперника на его отходе: левый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в голову + на подскоке правый прямой удар рукой в голову + 2 колена в корпус + бросок через бедро + болевой на руку.
- Левый прямой удар рукой в голову + захват за кимоно + удар головой в голову соперника + левый удар рукой снизу в печень.
- Правый прямой удар рукой в корпус + правый боковой удар рукой в корпус + 2 удара правым коленом в ногу соперника + захват +3 удара правым локтем в голову.
- Правый удар рукой снизу в голову + левый удар ногой в голову + захват за кимоно + два удара коленом в корпус.
- Левый прямой удар рукой в корпус + правый боковой удар рукой в голову + 2 удара правым коленом в ногу соперника + захват +бросок через бедро + условное добивание
- Левый прямой удар рукой в корпус + правый боковой удар рукой в голову + 2 удара правой ногой в ногу соперника + захват +задняя подножка.
- Контр - атака: на встречу правый удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в голову + правый прямой ногой в голову + вертушка ногой с разворота.
- Контр - атака: на встречу правый удар локтем в голову + левый боковой удар рукой снизу в корпус + правый прямой ногой в голову.
- Догоняем соперника на его отходе: левый, правый прямой удар рукой в голову + на подскоке правый прямой удар рукой в голову + 3 колена в корпус + бросок через бедро + условное добивание
- **Работа по боксёрскому мешку.**
- Левый прямой удар рукой в голову + правый боковой удар рукой в голову.
- Правый прямой удар рукой в голову + боковой удар ногой в нижний уровень мешка.
- Левый боковой удар рукой в корпус + правый снизу удар рукой в голову + удар коленом в голову.

- Левый боковой удар рукой в голову + прямой удар правой ногой в голову + удар правой рукой в прыжке в голову (супермен).
- Правый прямой удар рукой в голову + левый длинный боковой удар рукой в голову + боковой удар левой ногой в корпус.
- Правый длинный прямой удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в голову + захват за шею + четыре удара коленом в корпус.
- Левый прямой удар рукой в голову + два удара правым боковым в голову в одно и то же место.
- Левый прямой удар рукой в корпус + правый боковой удар рукой в корпус + 1 боковой удар ногой в ногу + боковой удар правой ногой в голову.
- Левый боковой удар рукой в голову + левый удар рукой снизу в голову + правый локоть в голову + левой ногой с разворота в корпус.
- Правый удар рукой в голову снизу + правый боковой удар рукой в голову + круговой удар ногой в голову.
- Левый ногой боковой удар в корпус + правый прямой удар рукой в голову + правый удар рукой в голову + удар коленом в корпус.
- Левый прямой удар рукой в голову + левый прямой удар рукой в голову + 2 колена в корпус + правый локоть.
- Левый прямой + правый прямой в голову + левый рукой в печень + боковой левой ногой в корпус + боковой коленом в корпус.
- Правый прямой удар рукой в голову + боковой удар ногой в верхний уровень мешка.
- Левый боковой удар рукой в корпус + правый снизу удар рукой в корпус + удар в прыжке коленом в голову.
- Левый боковой удар рукой в голову + прямой удар правой ногой в корпус + удар правой рукой в прыжке в голову (супермен).
- Правый, левый прямой удар рукой в голову + левый длинный боковой удар рукой в голову + боковой удар левой ногой в корпус.
- Правый длинный прямой удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в голову + захват за шею + четыре удара коленом в корпус + 3 удара правым локтем в голову.
- Левый ногой боковой удар в корпус + правый прямой удар рукой в голову + правый удар рукой в корпус + удар коленом в корпус + 2 удара правым коленом в ногу соперника
- Правый прямой удар рукой в голову + боковой удар ногой в верхний уровень мешка + круговой удар правой ногой в голову.

## **6. Учебно-массовые мероприятия.**

**Теория:** Понятие соревновательного процесса.

**Практика:** Участие в соревнованиях, проявление способностей творческого потенциала при ведении боя.

■ Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по всестилевому карате, рукопашный бой, армейский рукопашный бой).

■ Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по кудо г. Владивосток, Биробиджан, Хабаровск, Комсомольск – На - Амуре).

■ Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по кудо г. Южно - Сахалинск)

## **7. Работа с ИКТ.**

■ Просмотр соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо; обсуждение и разбор ошибок.

### **1.4. Планируемые результаты:**

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА**

#### **ОБУЧЕНИЯ КУДО - СТИХИЯ**

#### **1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО - СТИХИЯ**

##### **Метапредметные результаты**

- будут знать правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- будут знать японскую терминологию;
- будут знать некоторые подвижные игры и правила их проведения;
- будут знать основы общей физической и специальной подготовки;
- выполнять упражнения из общей физической и специальной подготовки;
- выполнять на практике основные технические приемы Кудо.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

##### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

##### **Предметные результаты**

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения основных технических действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении технико - тактических действий, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технико – тактические действия Кудо, применять их в соревновательной деятельности;

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО – СТИХИЯ**

- 
- Метапредметные результаты**
- основы техники и тактики Кудо;
- японскую терминологию;
- правила проведения соревнования по Кудо;
- разнообразные подвижные игры и правила их проведения;
- основы общей физической и специальной подготовки.
- самостоятельно выполнять упражнения из общей физической и специальной подготовки;
- организовать разминку;
- исполнять роль судьи на соревнованиях по Кудо внутри коллектива;
- грамотно выполнять на практике основные технические приемы Кудо.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные результаты**

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения основных технических действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении технико - тактических действий, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технико – тактические действия Кудо, применять их в соревновательной деятельности;

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО – СТИХИЯ**

### **Метапредметные результаты**

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- японскую терминологию;
- правила соревнований.
- свободно перемещаться в боевой стойке, ведя активный бой;
- выполнять сложные технико-тактические элементы ударов руками, ногами;
- применять серии из 3-х, 4-х ударов руками;
- выполнять все виды защиты от ударов руками, ногами и контратакующие действия;
- вести бой с несколькими противниками.
- выполнять основы общей физической и специальной подготовки.

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные результаты**

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения основных технических действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении технико - тактических действий, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технико – тактические действия Кудо, применять их в соревновательной деятельности;

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО - СТИХИЯ**

### **Метапредметные результаты**

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- в совершенстве знать японскую терминологию;
- в совершенстве знать правила соревнований.
- в совершенстве выполнять основы общей физической и специальной подготовки.
- в совершенстве уметь свободно перемещаться в боевой стойке, ведя активный бой;
- в совершенстве уметь выполнять сложные технико-тактические элементы ударов руками, ногами;
- в совершенстве уметь выполнять бросковую технику, болевые и удушающие приемы;
- в совершенстве применять серии из 3-х, 4-х ударов руками;
- в совершенстве выполнять все виды защиты от ударов руками, ногами и контратакующие действия;
- в совершенстве вести бой с несколькими противниками.

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные результаты**

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения основных технических действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении технико - тактических действий, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технико – тактические действия Кудо, применять их в соревновательной деятельности;

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО - СТИХИЯ**

### **Метапредметные результаты**

- правила техники безопасности в ходе тренировочного процесса и соревнований;
- в совершенстве знать японскую терминологию;
- в совершенстве знать правила соревнований.
- в совершенстве выполнять основы общей физической и специальной подготовки.
- в совершенстве уметь грамотно перемещаться в боевой стойке, ведя активный бой;
- в совершенстве уметь выполнять сложные технико-тактические элементы ударов руками, ногами;
- в совершенстве уметь выполнять бросковую технику, болевые и удушающие приемы;
- в совершенстве применять серии из 5-х, 6-х ударов руками и ногами;
- в совершенстве выполнять все виды защиты от ударов руками, ногами и контратакующие действия;
- в совершенстве вести бой с подготовленными противниками.

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные результаты**

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения основных технических действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении технико - тактических действий, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технико – тактические действия Кудо, применять их в соревновательной деятельности;

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 6-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО - СТИХИЯ**

### **Метапредметные результаты**

- правила техники безопасности в ходе тренировочного процесса и соревнований;
- в совершенстве знать японскую терминологию;
- в совершенстве знать правила соревнований.
- в совершенстве выполнять основы общей физической и специальной подготовки.
- в совершенстве уметь грамотно перемещаться в боевой стойке, ведя активный бой;
- в совершенстве уметь выполнять сложные технико-тактические элементы ударов руками, ногами;
- в совершенстве уметь выполнять бросковую технику, болевые и удушающие приемы;
- в совершенстве применять серии из 5-х, 6-х ударов руками и ногами;
- в совершенстве выполнять все виды защиты от ударов руками, ногами и контратакующие действия;
- в совершенстве вести бой с подготовленными противниками.

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные результаты**

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения основных технических действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении технико - тактических действий, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технико – тактические действия Кудо, применять их в соревновательной деятельности;

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

### 2.1. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во часов | Режим занятий                                                                                     |
|--------------|---------------------|------------------------|-----------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | 1 сентября          | по 31 мая              | 36                    | 216          | 2 раза в неделю по 3 акад. часа (1 ак.ч. 45 мин)                                                  |
| 2            | 1 сентября          | по 31 мая              | 36                    | 216          | 2 раза в неделю по 3 акад. часа (1 ак.ч. 45 мин)                                                  |
| 3            | 1 сентября          | по 31 мая              | 36                    | 216          | 2 раза в неделю по 3 акад. часа (1 ак.ч. 45 мин)                                                  |
| 4            | 1 сентября          | по 31 мая              | 36                    | 288          | 2 раза в неделю по 3 акад. часа (1 ак.ч. 45 мин), 1 раз в неделю по 2 акад. часа (1 ак.ч. 45 мин) |
| 5            | 1 сентября          | по 31 мая              | 36                    | 288          | 4 раза в неделю по 2 акад. часа (1 ак.ч. 45 мин)                                                  |
| 6            | 1 сентября          | по 31 мая              | 36                    | 288          | 4 раза в неделю по 2 акад. часа (1 ак.ч. 45 мин),                                                 |

### 2.2. Условия реализации программы.

#### 2.2.1. Материально – техническое обеспечение ДОП

**Технические средства:** для проведения теоретической части используются компьютерные технологии;

- мультимедийный проектор;
- USB флешки с видеоматериалами;
- учебно-методические материалы.

**Инвентарь:**

- Татами (напольное покрытие);
- Напольные боксерские мешки для отработки ударов;
- Настенные подушки для отработки ударов различного диаметра;
- Боксерские ручные лапы для отработки ударов;
- Боксерские и снарядные перчатки
- Макивары для отработки ударов ногами;
- Скакалки;
- Напольный резиновый человек (Герман) для отработки ударов;
- Спортивный комплекс (шведская стенка);
- Скамья для подъема брюшного пресса;
- Гантели 0,5кг;
- Гантели 2 кг;
- Гантели разборные;
- Штанги (гриф);
- Диски-5,10,15кг;
- Эспандеры резиновые;
- Медболы (мячи 3-4, 6 кг);
- Тренажер для комплексной тренировки и проработки всех групп мышц;
- Напольный кожаный человек манекен для отработки бросков, болевых, удушающих;

- Тумба для запрыгивания
- Канат
- Напольная лестница
- Кувалда
- Шины
- Барьеры для прыжков
- Напольная платформа для отжиманий
- Таймер времени электрический

**Одежда:** Доги (кимоно)

**Защита для занятий Кудо:**

- Шлемы (Кудо, Армейский рукопашный бой);
- Жилеты (Кудо, Армейский рукопашный бой);
- Накладки на руки (Кудо, Армейский рукопашный бой);
- Защита голеностопных суставов;
- Защита паха (бандаж);
- Капа.

### **2.2.2 Кадровое обеспечение программы.**

Реализацию дополнительной общеобразовательной программы «КУДО-СТИХИЯ» обеспечивает Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, педагог соответствует квалификации в должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **2.2.3. Информационно - методическое обеспечение.**

#### **Методические материалы**

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

**Общепедагогические или дидактические методы включают:**

- метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований.

- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке.

- метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные методы включают:**

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих в соревновательные;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале, технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **2.3. Формы аттестации**

В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей, форма аттестации. Учебный – тренировочный процесс проходит внутри объединения Кудо центра детского творчества, и используются различные способы определения результативности обучения.

**Входящая диагностика** – проводится для вновь прибывших в объединение 1 года обучения для проверки имеющихся знаний и умений обучающихся, мотив посещения тренировочных занятий.

**Текущий контроль** - проводится для определения степени усвоения обучающимися учебного материала, определение готовности к восприятию нового материала.

**Промежуточная аттестация** – проводится для определения степени усвоения учебного материала, определение результатов обучения.

**Итоговый контроль** – проводится для выявления уровня развития способностей и личностных качеств, обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

#### **Сроки проведения:**

Текущий контроль – (октябрь) согласно утвержденному графику аттестации;

Промежуточная аттестация – (декабрь) и в конце учебного года (май), согласно утвержденному графику аттестации;

Итоговый контроль - в конце учебного года (май), согласно утвержденному графику аттестации.

## **2.4.Оценочные материалы**

### **Формы оценки входящей диагностики:**

- Анкетирование

### **Критерии оценки входящей диагностики:**

- низкий уровень – 1 балл (1ответ)
- средний уровень – 3 балла (ответ 3 вопроса)
- высокий уровень – 5 баллов (ответ 5 вопросов)

### **Формы оценки текущей диагностики:**

- акробатические упражнения
- гибкость
- ОФП

### **Критерии оценки текущего контроля:**

За каждый раздел спортсмену присуждается определенный балл по пятибалльной шкале

- низкий уровень – 1 балл (1ответ)
- средний уровень – 3 балла (ответ 3 вопроса)
- высокий уровень – 5 баллов (ответ 5 вопросов)

### **Формы оценки промежуточной аттестации:**

- базовая техника кудо на месте и в движении
- уровень физического совершенства (нормативы ОФП)
- умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.

### **Критерии оценки промежуточной аттестации:**

#### **1 и 2 пункт**

спортсмену присуждается определенный балл по пятибалльной шкале

- низкий уровень – 1 балл (1ответ)
- средний уровень – 3 балла (ответ 3 вопроса)
- высокий уровень – 5 баллов (ответ 5 вопросов)

#### **3 пункт**

- победа - 1 балл
- поражение – 0 баллов
- ничья - 0.5 балла

### **Формы оценки итогового контроля:**

- базовая техника кудо на месте и в движении
- уровень физического совершенства (нормативы ОФП)
- умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.
- зачет по знаниям правил соревнований Кудо (факультативно).

### **Критерии оценки итогового контроля:**

#### **1 и 2 пункт**

спортсмену присуждается определенный балл по пятибалльной шкале

- низкий уровень – 1 балл (1ответ)
- средний уровень – 3 балла (ответ 3 вопроса)

- высокий уровень – 5 баллов (ответ 5 вопросов)

### **3 пункт**

- победа - 1 балл
- поражение – 0 баллов
- ничья - 0.5 балла

### **4 пункт**

Теоретические знания оцениваются по 5-бальной системе

### **Критерии оценки итогового контроля:**

- низкий уровень – 1 балл (ответ на 1)
- средний уровень – 3 балла (ответ на 3 вопроса)
- высокий уровень – 5 баллов (ответ на 5 вопросов)

## **Входящая диагностика обучающихся Контрольные вопросы**

**Ф.И. обучающегося** \_\_\_\_\_

**Отметьте знаком + правильный ответ**

**1. Кто такой АдзумаТакаси**

- А) Актер
- Б) Президент
- В) Основатель восточного боевого единоборства Кудо

**Правильный ответ В**

**2.В какой стране наиболее развиты восточные боевые единоборства**

- А) Япония
- Б) Россия
- В) Бразилия

**Правильный ответ А**

**3. Как называется объединение центра детского творчества «Восточное боевое единоборство .....»**

- А) Дзюдо
- Б) Кудо
- В) Тхеквондо

**Правильный ответ Б**

**4. Во сколько лет можно заниматься восточным боевым единоборством Кудо**

А) с 12 лет

Б) с 5 лет

В) с 18 лет

**Правильный ответ Б**

5. Каким видом восточных единоборств занимался президент РФ В.В.Путин

А) Ушу

Б) Дзюдо

В) Кендо

### Текущий контроль обучающихся

| № | Ф.И.<br>аттестующегося | элементы выполнения        |                                                        |                                                                                 | Общий<br>балл |
|---|------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|   |                        | Кувырки<br>(вперед/назад/) | Гибкость<br>(продольны<br>й и<br>поперечный<br>шпагат) | О.Ф.П. (отжимания,<br>выпрыгивания и<br>упражнения для мышц<br>брюшного пресса) |               |
| 1 |                        |                            |                                                        |                                                                                 |               |
| 2 |                        |                            |                                                        |                                                                                 |               |
| 3 |                        |                            |                                                        |                                                                                 |               |
| 4 |                        |                            |                                                        |                                                                                 |               |
| 5 |                        |                            |                                                        |                                                                                 |               |
| 6 |                        |                            |                                                        |                                                                                 |               |
| 7 |                        |                            |                                                        |                                                                                 |               |

● **Кувырки вперед/назад/ оценивается по пятибалльной шкале:**

- кувырок выполнен без ошибок – 5 баллов
- кувырок выполнен с 1 значительной ошибкой – 4 балла
- кувырок выполнен с 2 значительными ошибками – 3 балла
- кувырок выполнен с 3 значительными ошибками – 2 балла
- кувырок не выполнен – 1 балл

● **Гибкость, растяжка оценивается по пятибалльной шкале:**

- Полный продольный и поперечный шпагат – 5 баллов.
- Неполный (ноги слегка согнуты в коленях, до пола 10-15 см.) – 4 балла.
- Неполный (до пола 15-20 см.) – 3 балла.
- Неполный (до пола 20-30 см.) – 2 балла.
- Неполный (до пола 30 см. и более) – 1 балл.

● **О.Ф.П. (отжимания, выпрыгивания и упражнения для мышц брюшного пресса): оценивается по пятибалльной шкале:**

- **Отжимания на кулаках в упоре лежа**  
Полное количество повторений – 5 баллов  
Частичное количество повторений – 4 балла  
Неполное количество повторений – 3 балла  
Недостаточное количество повторений – 2 балла

18 лет - 100 раз

Отсутствие количества повторений -1 балл

18 лет - 100 раз

Отсутствие количество повторений -1 балл

18 лет - 100 раз

[illegible]

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

За каждый раздел спортсмену присуждается определенный балл по пятибалльной шкале;

- низкий уровень – (1-2 балла)
- средний уровень – (3-4 бала)
- высокий уровень – (5 баллов)

### (Аттестационные поединки)

#### Лист регистрации поединков.

Фамилия, Имя: \_\_\_\_\_ Возраст: \_\_\_\_\_ Действующая степень: \_\_\_\_ Дан \_\_\_\_ Кю

Страна: \_\_\_\_\_ Отделение: \_\_\_\_\_ Количество соперников: \_\_\_\_\_

Фамилия судьи: \_\_\_\_\_

| № | Претенденты | Правила поединков:<br>К: правила Кудо<br>Т: правила Кумиваза<br>Г: борьба в партере | Баллы экзаменуемого спортсмена | Баллы оппонента | Результат экзаменуемого спортсмена:<br>Победа -5 баллов<br><br>Ничья -3 балла<br><br>Поражение – 1 балл |
|---|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |             |                                                                                     |                                |                 |                                                                                                         |
| 2 |             |                                                                                     |                                |                 |                                                                                                         |
| 3 |             |                                                                                     |                                |                 |                                                                                                         |
| 4 |             |                                                                                     |                                |                 |                                                                                                         |
| 5 |             |                                                                                     |                                |                 |                                                                                                         |
| 6 |             |                                                                                     |                                |                 |                                                                                                         |
| 7 |             |                                                                                     |                                |                 |                                                                                                         |

#### Результат:

Победа - 1 балл

Поражение – 0 баллов

Ничья - 0.5 балла

● **О.Ф.П. (отжимания, выпрыгивания и упражнения для мышц брюшного пресса):**  
оценивается по пятибалльной шкале:

#### ■ Отжимания на кулаках в упоре лежа

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла

Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз

12-13 лет - 30 раз

14-15 лет - 40 раз

16-17 лет - 50 раз

18 лет - 100 раз

■ **Упражнения на мышцы брюшного пресса.**

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла

Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз

12-13 лет - 30 раз

14-15 лет - 40 раз

16-17 лет - 50 раз

18 лет - 100 раз

■ **Приседания с выпрыгиванием.**

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла

Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз

12-13 лет - 30 раз

14-15 лет - 40 раз

16-17 лет - 50 раз

18 лет - 100 раз

**Итоговый контроль обучающихся**

|  | Ф.И<br>аттесту<br>ющего | Разделы аттестации                   |                                        |                                                  |                                         |                                                 |                                                                                                                                                 |                                   | общий<br>балл |
|--|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
|  |                         | Кихон<br>удары<br>Руками<br>на месте | Кихон -<br>удары<br>ногами<br>на месте | Кихон -<br>удары<br>руками<br>в<br>движении<br>и | Кихон–<br>удары<br>ногами в<br>движении | Якусок<br>у<br>Кумите<br>(работа<br>в<br>парах) | Зачет по<br>технике<br>борьбы<br>(элементы<br>выполнени<br>я<br>самострахо<br>вки,<br>бросковая<br>техника,<br>элементы<br>борьбы<br>в партере) | Общая<br>физическая<br>подготовка |               |
|  |                         |                                      |                                        |                                                  |                                         |                                                 |                                                                                                                                                 |                                   |               |
|  |                         |                                      |                                        |                                                  |                                         |                                                 |                                                                                                                                                 |                                   |               |
|  |                         |                                      |                                        |                                                  |                                         |                                                 |                                                                                                                                                 |                                   |               |
|  |                         |                                      |                                        |                                                  |                                         |                                                 |                                                                                                                                                 |                                   |               |
|  |                         |                                      |                                        |                                                  |                                         |                                                 |                                                                                                                                                 |                                   |               |
|  |                         |                                      |                                        |                                                  |                                         |                                                 |                                                                                                                                                 |                                   |               |
|  |                         |                                      |                                        |                                                  |                                         |                                                 |                                                                                                                                                 |                                   |               |

За каждый раздел спортсмену присуждается определенный балл по пятибалльной шкале;

- низкий уровень – (1-2 балла)
- средний уровень – (3-4 бала)
- высокий уровень – (5 баллов)

### (Аттестационные поединки)

#### Лист регистрации поединков.

Фамилия, Имя: \_\_\_\_\_ Возраст: \_\_\_\_\_ Действующая степень: \_\_\_\_ Дан \_\_\_\_ Кю  
 Страна: \_\_\_\_\_ Отделение: \_\_\_\_\_ Количество соперников: \_\_\_\_\_  
 Фамилия судьи: \_\_\_\_\_

| № | Претенденты | Правила поединков:<br>К: правила Кудо<br>Т: правила Кумиваза<br>G: борьба в партере | Баллы экзаменуемого спортсмена | Баллы оппонента | Результат экзаменуемого спортсмена:<br>Победа -5 баллов<br>Ничья -3 балла<br>Поражение – 1 балл |
|---|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |             |                                                                                     |                                |                 |                                                                                                 |
| 2 |             |                                                                                     |                                |                 |                                                                                                 |
| 3 |             |                                                                                     |                                |                 |                                                                                                 |
| 4 |             |                                                                                     |                                |                 |                                                                                                 |
| 5 |             |                                                                                     |                                |                 |                                                                                                 |
| 6 |             |                                                                                     |                                |                 |                                                                                                 |
| 7 |             |                                                                                     |                                |                 |                                                                                                 |

#### Результат:

Победа - 1 балл

Поражение – 0 баллов

Ничья - 0.5 балла

● **О.Ф.П. (отжимания, выпрыгивания и упражнения для мышц брюшного пресса):**оценивается по пятибалльной шкале:

#### ■ Отжимания на кулаках в упоре лежа

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла

Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз

12-13 лет - 30 раз

14-15 лет - 40 раз

16-17 лет - 50 раз

18 лет - 100 раз

#### ■ Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла  
Отсутствие количество повторений -1 балл  
10-11 лет - 20 раз  
12-13 лет - 30 раз  
14-15 лет - 40 раз  
16-17 лет - 50 раз  
18 лет - 100 раз

■ **Приседания с выпрыгиванием.**

Полное количество повторений – 5 баллов  
Частичное количество повторений – 4 балла  
Неполное количество повторений – 3 балла  
Недостаточное количество повторений – 2 балла  
Отсутствие количество повторений -1 балл  
10-11 лет - 20 раз  
12-13 лет - 30 раз  
14-15 лет - 40 раз  
16-17 лет - 50 раз  
18 лет - 100 раз

**Устный зачет итогового контроля (проверка знаний правил соревнований)**

Контрольные вопросы

**Билет №1**

Вопрос: Назовите 4 основных принципа судейства?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценки «Кока»?

**Билет №2**

Вопрос: Назовите состав судейской коллегии?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценки «Юоко»?

**Билет №3**

Вопрос: Назовите права и обязанности главного секретаря соревнований?

Вопрос: Опишите действия рефери при объявлении оценки «Юоко»?

**Билет №4**

Вопрос: Назовите состав судейской коллегии?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценки «Вазаари»?

**Билет №5**

Вопрос: Назовите права и обязанности главного судьи соревнований?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценки «Иппон»?

**Билет №6**

Вопрос: Назовите права и обязанности руководителя татами?

Вопрос: Каковы приоритеты техник при вынесении решения судьями

**Билет №7**

Вопрос: Назовите права и обязанности рефери на татами?

Вопрос: Чем руководствуются судьи при вынесении решения?

**Билет №8**

Вопрос: Назовите права и обязанности бокового судьи на татами?

Вопрос: Положение «Цуками». Опишите хронометраж и действия рефери?

**Билет №9**

Вопрос: Назовите права и обязанности врача соревнований?

Вопрос: Положение «Борьба в партере». Опишите хронометраж и действия рефери?

**Билет №10**

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по Кудо – площадка? Что собой представляет площадка для проведения соревнований по Кудо? Какие меры безопасности должны быть соблюдены, метраж?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал выхода на татами?

#### **Билет №11**

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по Кудо – татами, судейский стол, медицинский пост, место для секундометриста и секретаря?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал в процессе поединка?

#### **Билет №12**

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по Кудо – гонг, весы, секундомеры, флажки, табло?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал окончания поединка?

#### **Билет №13**

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по Кудо – санитарно-эпидемиологические требования?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал при назначении дополнительного времени - «Хикиваке»?

#### **Билет №14**

Вопрос: Экипировка спортсмена?

Вопрос: Опишите этикет судей – ритуал выхода на татами?

#### **Билет №15**

Вопрос: Опишите возрастные группы и категории при проведении соревнований по Кудо?

Вопрос: Опишите этикет судей – ритуал нахождения на татами?

#### **Билет №16**

Вопрос: Длительность и временные рамки при проведении соревнований по Кудо?

Вопрос: Опишите этикет судей – форма одежды?

#### **Билет №17**

Вопрос: Особенности правил проведения юношеских, юниорских и женских соревнований?

Вопрос: Опишите этикет секундантов?

#### **Билет №18**

Вопрос: терминология судейства?

Вопрос: жесты и команды рефери на татами?

#### **Билет №19**

Вопрос: Опишите разрешенные действия спортсмена в спарринге по Кудо?

Вопрос: жесты и команды боковых судей на татами?

#### **Билет №20**

Вопрос: Опишите запрещенные действия спортсмена в спарринге по Кудо?

Вопрос: Документация соревнований по Кудо - Положение о соревнованиях?

## **2.5. Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. Боевые и спортивные единоборства (Справочник). /Сост.-ред. А.Е. Тарас /. Мн: Харвест, 2002. 640 с. 2. Восточное боевое единоборство Кудо: правила соревнований. М.: Федерация Кудо России, 2003. — 27 с.

3. Ким В. В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В. В. Ким и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. № 2. - С. 41 -45.

4.Литвинов С.А., Иванков Ч.Т. Восточные единоборства в системе физической подготовки студентов // Перспективы развития физической культуры в начале третьего тысячелетия: Всеросс. науч.-практ. конф. 18-19 апреля 2001 г. М.: МГПУ, 2001. - 37с.

5.Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры, 1999.- 200с.

6.Медведев А.Н. Тайные кланы, язычество и рукопашный бой. Тайны воинских искусств. М.: Здоровье народа, 1994. - 328 с.

7.Назаренко, Л.Д. Устойчивость тела в спортивных единоборствах: учебно-методическое пособие / Л.Д. Назаренко, А.В. Лашпанов, И.В. Чехалин. Ульяновск: Пресса, 2005. - 48 с. 8.Новиков А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. докт. дис. в виде науч. докл. / Новиков А. А. М., 2000. - 62 с.

9.Передельский А. А. Единоборства, спорт, управление / А. А. Передельский. — М.: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2007.- 126 с. 10.Передельский А. А. Философия, педагогика и психология единоборств: монография / А. А. Передельский. М.: Физическая культура, 2008. — 168 с.

11.Петрыгин, С. Б. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами: дис. . канд. пед. наук : 13.00.01 / С. Б. Петрыгин. Рязань, 2005.- 196 с.

12.Сизяев С. В. Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев / С.В. Сизяев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. - № 1. -С. 52.

13.Тактико-технические характеристики поединка в восточных единоборствах / под ред.А. Ф. Шарипова и О. Б. Малкова — М.: Физкультура и спорт, 2007. 224 с.

14.Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. Ростов н/Дону: Феникс, 2014. - 224 с.

15.Шулика, Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика, В. А. Самойленко, А.А. Саликов. Краснодар: Краснодарские известия, 2014. - 119 с.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 2008.- 133с.

2. Демирчоглян Г. Г. Жить до 180: Можно ли, нужно ли?, 2011.- 90с.

3. Микулин А. А. Активное долголетие. - М.: Физкультура и спорт, 1999.- 155с.

4. Шивананда С. Йоготерапия или излечение болезней йоговскими методами: В 2 ч. - Воронеж, 1993.- 262с.
5. О. Б. Казина - Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы, 2014.- 50с.
6. Останко Любовь. Оздоровительная гимнастика для дошкольников, 2013.- 75с.
7. Прохорова Галина. Утренняя гимнастика для детей 5–14 лет, 2011.- 122с.
8. Л. И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 5-14 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики, 2013.- 50с.

### **Интернет - ресурсы**

1. <http://www.labyrinth.ru>
2. [www.fizkult-ura.com/v\\_borba](http://www.fizkult-ura.com/v_borba)
3. [crbs.ru](http://crbs.ru) ›
4. [www.aikido-russia.ru/aikido/aikido.html](http://www.aikido-russia.ru/aikido/aikido.html)
5. [www.100fit.ru](http://www.100fit.ru) ›
6. [www.bsambist.ru/](http://www.bsambist.ru/)
7. <http://martialsport.ru/> – сайт о единоборствах.
8. <http://www.waysamurai.ru/> – сайт о единоборствах «Путь самурая».
9. <http://kobu-do.ru/> – сайт Общероссийской физкультурно спортивной Общественной организации «Всероссийская федерация кобудо».
10. <http://ruswkf.ru/> – сайт Общероссийской общественной организации «Федерация каратэ России (WKF)».

### ***Законы и нормативные акты***

Дополнительная общеразвивающая программа «КУДО-СТИХИЯ» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими

рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм и СанПиН 1.2.2685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

9. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 года № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области»

10. Письмо министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 № 3.12-Вн-5709/23 «О направлении информации (в месте с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в Сахалинской области))».

11. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой на территории МО «Томаринский городской округ» Сахалинской области, утверждены приказом отдела образования МО «Томаринский городской округ» Сахалинской области от 23.04.2024 №100-а.

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ

13. Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме» (утв. заместителем министра просвещения РФ М.Р. Раковой 28.06.2019 №МР-81/02вн)

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

15. Устав образовательной организации.
16. Локальные акты образовательной организации.

## **2.6. Приложения**

### **ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

#### **Актуальность программы**

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

«Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации». (Статья 2, пункт 9, ФЗ № 304).

#### **Адресат программы**

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) объединения «Кудо » в возрасте 5-18 лет.

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

#### **Цель, задачи и результат воспитательной работы**

Уникальное сочетание традиций и инноваций социокультурного пространства предоставляет его юным гражданам возможность воплотить самые смелые мечты о своем будущем - будущем, в котором личностная самореализация обогащает общественную жизнь. Сверхзадача воспитательной деятельности - развитие человеческого потенциала как основы будущего России, благосостояния народа.

#### **Цель воспитания**

Целью воспитательной работы в деятельности объединения «Кудо» является в рамках инновационных подходов создание личностно-ориентированной образовательной среды в ОО, позволяющей формировать условия для полноценного физического, духовного психоэмоционального здоровья, межличностного, группового развивающего взаимодействия обучающихся, родителей и педагогов.

### **Задачи воспитания**

- научить обучающихся применять современные инновационные технологии, направленные на успешную социализацию личности в обществе и повышения уровня интеллектуального мышления и креативного воображения;
- развивать инициативность, любознательность, произвольность, способность к творческому самовыражению, стимулировать коммуникативную, познавательную, игровую и другую активность обучающихся в различных видах деятельности;
- воспитывать социально–личностные качества обучающихся, умеющих мыслить неординарно и творчески. Повышение качества дополнительного образования находится в прямой зависимости от кадров. В современных условиях реформирования образования радикально меняется статус педагога, его образовательные функции, соответственно меняются требования к его профессионально-педагогической компетентности, к уровню его профессионализма. В настоящий момент мы отмечаем, что сегодня востребован педагог творческий, компетентный, способный к развитию умений мобилизовать свой личностный потенциал в современной системе воспитания и развития обучающихся.

### **Результат воспитания**

Инновационные технологии – это система методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств, направленных на достижение позитивного результата за счёт динамичных изменений в личностном развитии обучающихся в современных социокультурных условиях. По результатам педагогические инновации могут изменять или совершенствовать процессы воспитания и обучения.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

Инновационные технологии сочетают прогрессивные креативные технологии и стереотипные элементы образования, доказавшие свою эффективность в процессе педагогической деятельности и по результатам реализации программы воспитания планируется.

- воспитание социально-личностных качеств обучающихся, умеющих мыслить неординарно и творчески;
- развитие инициативности, любознательности, способности к творчеству, стимулирование коммуникативной, познавательной, игровой и другой активности детей в различных видах деятельности;
- развитие способности обучающихся применять современные инновационные технологии, направленные на успешную социализацию личности в обществе и повышение уровня интеллектуального мышления и креативного воображения;

### **Работа с коллективом обучающихся**

Работа с коллективом обучающихся объединения «Кудо» нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

### **Работа с родителями**

Работа с родителями обучающихся объединения «Кудо» включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

**В 2024 - 2025 учебном году в условиях ФГОС приоритетными направлениями в воспитательной работе являются:**

- **Общекультурное направление:** (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание);
- **Духовно-нравственное направление:** (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание);
- **Здоровье - сберегающее направление:** (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);
- **Обще - интеллектуальное направление:** (популяризация научных знаний, проектная деятельность);
- **Социальное направление:** (трудовое).

### **Приоритетные направления воспитательной работы в 2025 – 2026 учебном году**

| <b>Направление воспитательной работы</b>                                                                                        | <b>Задачи работы по данному направлению</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общекультурное</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание) | Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции;<br>Формирование у воспитанников таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность.<br>Воспитание любви и уважения к традициям Отечества, Центра творчества, семьи.<br>Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека.                                                                                           |
| <b>Духовно-нравственное</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)                                          | Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество.<br>Формирование духовно-нравственных качеств личности.<br>Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях. |

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                   | <p>Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании.</p> <p>Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия.</p> <p>Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения.</p> <p>Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения.</p> <p>Повышение психолого – педагогической культуры родителей.</p>                                                                                                                                            |
| <p><b>Здоровье - сберегающее направление:</b><br/>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</p>                                    | <p>Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося.</p> <p>Формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь.</p> <p>Способствовать преодолению у воспитанников вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.</p> |
| <p><b>Обще - интеллектуальное направление:</b><br/>(популяризация научных знаний, проектная деятельность)</p>                                                                     | <p>Активная практическая и мыслительная деятельность.</p> <p>Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил учащихся.</p> <p>Формирование интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе.</p> <p>Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся.</p> <p>Реализация познавательных интересов ребенка и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.</p>                                                                                                                             |
| <p><b>Социальное направление:</b><br/>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</p> | <p>Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формирование экологической культуры.</p> <p>Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению.</p>                                             |
| <p><b>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</b></p>                                                                                                              | <p>Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению.</p> <p>Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся.</p> <p>Организация мероприятий по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Календарный график воспитательной работы на 2025-2026 уч. год

| Направления воспитательной деятельности                                                                                                                                   | Мероприятия (форма, название)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Дата проведения     | Ответственные  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |                |
| <b>Общекультурное направление:</b><br>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)                           | Социальная акция по вовлечению в деятельность объединений обучающихся района «Мир детства доступен каждому!» день открытых дверей                                                                                                                                                                                                       | 01.09.2025          | Плотников О.О. |
| <b>Духовно-нравственное направление:</b><br>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)                                                                    | Конкурс рисунков на асфальте «Мы против терроризма!», посвященные Дню Солидарности в борьбе с терроризмом                                                                                                                                                                                                                               | 09.09.2025          | Плотников О.О. |
|                                                                                                                                                                           | <b>Родительское собрание.</b><br>Избрание родительского комитета.                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30.09. 2025         | Плотников О.О. |
| <b>Здоровье - сберегающее направление:</b><br>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)                                    | <b>Месячник здоровья:</b><br><b>БДД</b><br>1) Вручение Памяток водителям<br><b>«Правила движения в Ваших руках»</b><br>2) Просмотр видеоматериалов.<br><b>Пожарная безопасность</b><br>1) Обзор стенда «Правила поведения при пожаре».<br><b>Антитеррористическая безопасность</b> 1) Час общения «Терроризм – зло против человечества» | 12.-<br>23.09. 2025 | Плотников О.О. |
| <b>ОКТАБРЬ</b>                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |                |
| <b>Общекультурное направление:</b><br>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)                           | Принять участие в муниципальном этапе Всероссийского творческого конкурса на лучшее знание государственной символики Российской Федерации                                                                                                                                                                                               | октябрь             | Плотников О.О. |
| <b>Духовно-нравственное направление:</b><br>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)                                                                    | Единый урок информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.                                                                                                                                                                                                                                               | 07.10. 2025         | Плотников О.О. |
| <b>Социальное направление:</b><br>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии) | Час общения по теме «Мир профессий»                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 13.10. 2025         | Плотников О.О. |
| <b>НОЯБРЬ</b>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |                |
| <b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)                              | Городское мероприятие, посвященное Дню народного единства.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4 ноября            | Плотников О.О. |
| <b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)                                                                       | Беседа, посвященная Дню толерантности                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 11.11. 2025         | Плотников О.О. |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |                |
| <b>Общекультурное направление:</b><br>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)                           | Беседа «Мы – Россияне!», посвященный Дню Конституции РФ.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 13.12. 2025         | Плотников О.О. |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                |
| <b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)                                             | <b>Родительское собрание:</b> «Современная семья: возможности и проблемы ее уклада»<br>1. Необходимость семейных традиций в жизни ребенка<br>Инструктаж перед каникулами на темы:<br>1. «БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства», | 26 - 31.12. 2025 | Плотников О.О. |
|                                                                                                                                                 | Принять участие в благотворительной акции «Дари добро!» ко Дню инвалида.                                                                                                                                                                                                                    | 07.12. 2025      | Плотников О.О. |
| <b>Здоровье - сберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)             | Профилактическая беседа с обучающимися «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой»                                                                                                                                                                                                   | 20.12.2025       | Плотников О.О. |
|                                                                                                                                                 | Новогодние утренники «Праздник к нам приходит».                                                                                                                                                                                                                                             | 31.12.2025       |                |
| ЯНВАРЬ                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                |
| <b>Духовно-нравственное направление:</b><br>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)                                          | Викторина по ПДД, с целью выявления уровня знаний обучающихся.                                                                                                                                                                                                                              | 13.01.2026       | Плотников О.О. |
| <b>Здоровье - сберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)             | Презентация на тему «Мы за здоровый образ жизни»                                                                                                                                                                                                                                            | 26.01.2026       | Плотников О.О. |
| ФЕВРАЛЬ                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                |
| <b>Общекультурное направление:</b><br>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание) | Принять участие в патриотическом конкурсе литературного творчества «Ради жизни на Земле!..»                                                                                                                                                                                                 | февраль          | Плотников О.О. |
| МАРТ                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                |
| <b>Общекультурное направление:</b><br>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание) | Праздник мам, бабушек «Встреча поколений». «Дорогим любимым».                                                                                                                                                                                                                               | 06.03.2026       | Плотников О.О. |
| АПРЕЛЬ                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                |
| <b>Общекультурное направление:</b><br>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание) | <b>Родительское собрание</b> «Как родителям помочь раскрыть талант у ребенка»                                                                                                                                                                                                               | 24.04.2026       | Плотников О.О. |
| МАЙ                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                |
| <b>Духовно-нравственное направление:</b><br>(нравственно - эстетическое воспитание, семейное воспитание)                                        | Час общения «День победы»                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9.05.2026        | Плотников О.О. |
|                                                                                                                                                 | Итоговый отчетный концерт «Живи, твори, мечтай!»                                                                                                                                                                                                                                            | 30.05.2026       |                |

## Список использованной литературы

### Литература для педагога:

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/ под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2016;
2. Каргина З.А. Практическое пособие для работы педагога дополнительного образования. – Изд. доп.- М.: Школьная Пресса, 2008;
3. Маленкова П.И. Теория и методика воспитания/ М., 2017;
4. Сластенин В.А. Методика воспитательной работы- изд.3-е-М, 2015.

**Интернет-источники:**

1. <https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vospitatelnoy-rabote.html>- рабочая программа по воспитательной работе
2. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-vospitatelnoy-raboti-328614.html>- рабочая программа воспитательной работы