

**Пояснительная записка**

Японское единоборство кудо – направление контактного карате. В основных приемах борьбы кудо смешались различные приемы из бокса, муай-тай, самбо, дзюдо, джиу-джитсу и техники других боевых искусств. Главная цель кудо в соответствии с философией этой борьбы – сделать борца умным и сильным, чтобы он мог быть полезен обществу.

Зародившись в Японии, кудо распространилось по всему миру. Появилась федерация кудо в России, Беларуси и других странах постсоветского пространства. В истории этого вида спорта есть и соревнования и чемпионаты различного ранга, а возможности кудо и техника привлекают все большее число желающих заниматься единоборствами.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Кудо» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки Российской Федерации (от 18.11.2015 г. № 09 – 3242)

Авторская дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Кудо» является авторской, и относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

**Тематический цикл** по обучению восточному боевому единоборству кудо.

**Уровень сложности программы** «базовый»предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированного обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Новизна** **программы** состоит в многообразии форм проведения занятий - помимо тренировочных занятий программа предусматривает лекции, беседы на исторические, философские и психологические темы, учащиеся готовят доклады по истории кудо в России и мире, проводятся анализы поединков на ответственных турнирах.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что формирование гармонично развитой личности – важнейшая задача системы дополнительного образования детей, а преподавание Кудо учащимся способствует воспитанию физически развитого, нравственно и духовно здорового поколения.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что система занятий Кудо формирует прогрессивную направленность личности на самосовершенствование, способствует воспитанию нравственно-волевых качеств характера.

**Цель программы** – организация полноценного досуга учащихся через обучение восточному боевому единоборству Кудо.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- познакомить учащихся с историей и этикой Кудо;

- дать учащимся теоретические знания по технике и тактике Кудо, рассказать о правилах проведения соревнований и правилах поведения во время тренировочных занятий и соревнований.

*Развивающие:*

- развивать скорость мышления в экстремальных ситуациях, память, внимание, реакцию;

- развивать такие физические качества как быстрота, сила, гибкость, ловкость, координация, выносливость.

*Воспитательные:*

- привить интерес учащимся к восточному боевому единоборству Кудо, к физической культуре и спорту в целом;

- сформировать навыки планирования своего режима дня, воспитать дисциплинированность, терпеливость, настойчивость в достижении поставленных целей;

- научить уважать товарищей по занятиям, соперников, старших учеников.

Отличительные особенности программы – программа интегрирована с ежегодным графиком городских и всероссийских соревнований, что позволяет учащимся в полной мере проявить полученные теоретические знания и навыки на практике, а так же выявить недостатки в подготовке.

Возраст учащихся - 7 – 12 лет.

Возрастные особенности детей 7-8 лет.

С точки зрения физиологии мышцы не окрепли, скелет не закончил формирование, но организм достигает в своём развитии фазы «готовности к обучению».

Состояние ЦНС позволяет начать изучение координационно-сложных движений и обеспечивает необходимое совершенствование внутренних органов.

При работе с данной возрастной группой особое внимание следует обращать на воспитание уважения к старшим, духа коллективизма, привития любви к спорту.

На данном этапе предпочтительным является комплексно-игровой метод обучения, упрощённые правила, высокая эмоциональность и нагрузки низкой интенсивности.

Возраст учащихся 10–12 лет.

Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У учащихся проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Срок реализации: 3 года по 216 академических часов на каждом году обучения.

Режим занятий: 1 год обучения и последующие года по 216 часов (3 занятия в неделю по 2 академических часа).

**Формы** проведения занятий:

1. Форма обучения очная
2. Форма организации работы с учащимися – групповая

**Ожидаемые результаты:**

По итогам*первого года* обучения учащиеся должны *знать:*

- историю и этику кудо;

- правила кудо и турнирного поведения;

- теорию ударной и бросковой техники;

-технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки;

По итогам *первого года* обучения учащиеся должны *уметь:*

- владеть на начальном уровне основными приемами ударов руками и ногами;

- отрабатывать удары на снарядах;

- отрабатывать приемы с партнёром;

- видить и осознавать свои недостатки в технике.

По итогам*второго года*обученияучащиеся должны *знать:*

- историю мирового и российского Кудо, имена чемпионов мира;

- важнейшие волевые качества спортсмена;

- основные броски;

По итогам*второго года*обучения учащиеся должны *уметь:*

- уверенно владеть техническими приемами ударов ногами и руками,

стараться их сочетать;

-строить и стараться реализовывать стратегические планы ведения поединка;

- выполнять основные броски и сочетать их с ударными комбинациями;

- участвовать в соревнованиях, различных мероприятиях;

- осознавать свои ошибки, видеть ошибки соперника;

- выполнять упражнения комплекса общей и специальной физической подготовкой;

- выполнять правила этикета во время занятий Кудо.

По итогам*третьего года*обучения учащиеся должны *знать:*

- историю мирового и российского Кудо, имена чемпионов мира;

- важнейшие волевые качества спортсмена;

- основные броски;

- основные болевые и удушающие приемы;

По итогам*третьего года*обученияучащиеся должны *уметь:*

- разбираться в системах проведения соревнований по кудо, правилах судейства;

- осуществлять роль бокового судьи на клубных соревнованиях;

- уверенно владеть техническими приемами ударов ногами и руками, старается их сочетать;

- сочетать основные броски с ударными комбинациями;

- выполнять основные болевые и удушающие приемы;

- выполнять основные болевые и удушающие приемы;

- строить и реализовывать тактические и стратегические планы ведения поединка;

- выполнять правила этикета во время занятий Кудо;

- участвовать в соревнованиях, различных мероприятиях, показательных выступлениях;

- осознавать свои ошибки, видить ошибки товарищей и соперника;

- выполнять на высоком уровне упражнения комплекса общей и специальной физической подготовки.

**Способы определения** результативности реализации программы проводится в виде промежуточной аттестации в декабре и мае, на каждом году обучения (Приложение № 1). **Формы подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Кудо»:

* итоговые занятия/сдача контрольных нормативов;
* устный опрос;
* участие в соревнованиях.

Техническое мастерство учащихся оценивается в соответствии с аттестационной программой Кудо.

**Компетенции**

***1. Учебно-познавательная компетенция (УПК)*:**

- умение планирования, анализа, рефлексии, самооценки своей деятельности (УПК 3).

***2. Коммуникативная компетенция (КК)*:**

- умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении практико-ориентированного задания и нести личную ответственность (КК 1);

- умение разрешать конфликтные ситуации, эффективно взаимодействовать с незнакомыми людьми, налаживать социальные связи (КК 2);

- умение распределять роли в коллективе (КК 3).

- умение общаться, слушать и вести диалог (КК 4)

1. ***Информационная компетенция (ИК)*:**

- умение самостоятельно искать, систематизировать, использовать информацию (ИК 1);

- умение подбирать информацию из разных источников: интернета, справочной и художественной литературы (ИК 2);

- умение критически относятся к содержанию получаемой информации, умение ее переосмысливать, анализировать (ИК 3);

1. ***Общекультурная компетенция (ОК)*:**

- умение организовать свою деятельность, проявляют интерес к общественной жизни города (ОК 1);

- знание и уважение традиций и культур своего народа, обычаев разных национальностей (ОК 2);

1. ***Социально-трудовая компетенция (СТК):***  
   - умение самостоятельно (под руководством педагога) выполнять работу, для достижения определённого результата (СТК 1);

- умение соблюдать дисциплину и правила безопасности (СТК 3);

- умение владеть этикой трудовых взаимоотношений (СТК 4).

1. ***Компетенция личностного самосовершенствования (КЛС)*:**

- умение ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность (КЛС 1);

- стремление к самостоятельности в принятии решений, в выборе профессии и сферы самореализации (КЛС 2);

- владение навыками самообразования, стремление повышать свой общекультурный уровень) (КЛС 3).

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Начало**  **обучения** | **Окончание**  **обучения** | **Количество**  **учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** | **Промежуточная аттестация** | **Календарно-тематическое планирование, расписание занятий** |
| 1 2, 3, год | 1 сентября | Май | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 акад.часа | Декабрь, май | Согласно Локальному акту МБУДО «Ровесник» календарно-тематическое планирование разрабатывается и утверждаются ежегодно.  Занятия в д/о проводятся согласно расписанию, утвержденному директором учреждения. |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | | **Количество часов** | | | Формы аттестации/контроля |
| **Годы обучения** | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| Возраст учащихся | | 7-8 | 8-10 | 10-12 |
| Количество часов в неделю | | 6 | 6 | 6 |
| Количество занятий в неделю | | 3 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп | | 15-18 | 12-15 | 10-12 |
| **1** | **Физическая подготовка:** | **200** | **200** | **200** |  |
| 1.1. | в т.ч.; ОФП | 50 | 50 | 50 | Итоговое занятие/Сдача контрольных нормативов |
| **1.2.** | **СФП и СТП** | **150** | **150** | **150** | Итоговое занятие/Сдача контрольных нормативов |
| **2** | **Соревнования и контрольные испытания** | **5** | **5** | **5** | Участие в соревнованиях |
| **3** | **Теоретическая подготовка** | **9** | **9** | **9** | Устный опрос |
| **4** | **Медицинское обследование** | **2** | **2** | **2** |  |
| **Итого:** | | **216** | **216** | **216** |  |

**Учебно-тематический план**

1-года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Всего |
| **Теоретический материал** | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт в Росии | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кудо – история и этика школы |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила соревнований по Кудо |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Анатомо-физиологические особенности организма человека |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Практическая подготовка |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Основы спортивной подготовки |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Основы знаний по гигиене и спортивной подготовке |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| ИТОГО часов |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **9** |
| **Практические занятия:** | | | | | | | | | | |
| ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **50** |
| СФП и СТП |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **150** |
| Соревнования и контрольные испытания |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | **5** |
| Медицинское обследование | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| **Итого часов:** | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** | **207** |
| **ВСЕГО ЧАСОВ:** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **216** |

**Содержание учебного плана**

**1 – го года обучения**

*Раздел 1:* Физическая подготовка:

* 1. ОФП.

ОФПявляется необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие учащегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

*Практика:*1. Развитие силы (силовая подготовка): развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений); упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).

2. Развитие быстроты (скоростная подготовка): различные виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

3. Развитие выносливости: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба); подвижные и спортивные игры.

4. Развитие ловкости (координационная подготовка): выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений; выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения; подвижные и спортивные игры.

5. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

* 1. СФП.

*Практика:* Техника ударов руками.Левый прямой в голову. Левый прямой в корпус. Правый прямой в голову. Правый прямой в корпус. Левый боковой в голову. Левый боковой в корпус. Правый боковой в голову. Правый боковой в корпус. Левый снизу в голову. Левый снизу в корпус. Правый снизу в голову. Правый снизу в корпус. Удары локтями. Защита от ударов руками.

Техника ударов ногами.Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой). Удары коленями. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой). Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы). Прямой удар назад (пяткой стопы). Удар ребром стопы в ногу соперника. Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника (боковая подсечка). Защита от ударов ногами.

Работа на снарядах.Работа на боксерских лапах. Работа на боксерских мешках. Работа на макиварах. Работа с манекеном для борьбы.

Отработка атакующих действий руками. Отработка защиты от ударов руками. Отработка атакующих действий ногами. Защита от ударов ногами.

Специальные упражнения с партнером; упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов. Подготовительные упражнения для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств; упражнения: перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия; детали техники ударов, освоение траектории ударов; выполнение технических действий по разделению на этапы; упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

*Раздел 2:* Соревнования и контрольные испытания: участие в городских, межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

*Раздел 3:* Теоретическая подготовка

*Теория:* Ознакомление учеников с правилами поведения во время занятий в секции кудо. Инструктаж по технике безопасности. Освоение навыков использования формы – доги (кимоно).

Кудо – история и этика школы**.** История развития Кудо в мире и в России. Выдающиеся спортсмены. Философия и этикет Кудо. Девиз зала Кудо – «додзекун».

Разрешенная техника спарринга. Запрещенные действия. Временные характеристики поединка. Оборудование спортсмена. Категории распределения спортсменов на соревнованиях. Понятие «коэффициент кудо».

Понятие ударной и борцовской техники. Виды ударов руками и ногами. Понятие захвата. Бросковая техника. Понятие борьбы в партере. Понятие болевого и удушающего приема. Понятие Читой победы.

*Раздел 4: Медицинское обследование*

**Содержание учебного плана**

**2 – го года обучения**

*Раздел 1:*Физическая подготовка

* 1. ОФП.

*Практика:* 1. Развитие силы (силовая подготовка): развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений); упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).

2. Развитие быстроты (скоростная подготовка): различные виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

3. Развитие выносливости: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба); подвижные и спортивные игры.

4. Развитие ловкости (координационная подготовка):выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений; выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения; подвижные и спортивные игры.

5. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

* 1. СФП.

*Практика:*Техника ударов руками. Левый прямой в голову. Левый прямой в корпус. Правый прямой в голову. Правый прямой в корпус. Левый боковой в голову. Левый боковой в корпус. Правый боковой в голову. Правый боковой в корпус. Левый снизу в голову. Левый снизу в корпус. Правый снизу в голову. Правый снизу в корпус. Удары локтями. Защита от ударов руками.

Техника ударов ногами. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой). Удары коленями. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой). Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы). Прямой удар назад (пяткой стопы). Удар ребром стопы в ногу соперника. Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника (боковая подсечка). Защита от ударов ногами. Техника нанесения ударов в движении. Комбинации ударов руками и ногами.

Работа на снарядах. Работа на боксерских лапах. Работа на боксерских мешках. Работа на макиварах. Работа с манекеном для борьбы.

Отработка приемов с партнером. Отработка атакующих действий руками. Отработка защиты от ударов руками. Отработка атакующих действий ногами. Защита от ударов ногами. Отработка захватов и бросков.

Специальные упражнения с партнером; упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов. Подготовительные упражнения для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств; упражнения: перемещения с партнером в стойке , наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия; детали техники ударов, освоение траектории ударов; выполнение технических действий по разделению на этапы; упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

*Раздел 2:* Соревнования и контрольные испытания: участие в городских, межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

*Раздел 3:* Теоретическая подготовка.

*Теория:* Ознакомление учащихсяв с правилами поведения во время занятий в секции кудо. Инструктаж по технике безопасности.История Белгородского кудо.История развития Кудо на Белгородчине. История проведения международных соревнований по кудо. Смысл, заложенный в девизе кудоистов – «додзекуне».

Запрещенные удары и приемы. Самоконтроль во время соревнований.

Обзор техники кудо и ее система. Понятие ударной и борцовской техники. Виды ударов руками и ногами. Понятие захвата. Бросковая техника. Понятие борьбы в партере. Понятие болевого и удушающего приема. Понятие Читой победы.

*Раздел 4:* Медицинское обследование.

**Содержание учебного плана**

**3– го года обучения**

*Раздел 1:*Физическая подготовка

* 1. ОФП.

*Практика:*1. Развитие силы (силовая подготовка): развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений); упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).

2. Развитие быстроты (скоростная подготовка): различные виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

3. Развитие выносливости:кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);подвижные и спортивные игры.

4. Развитие ловкости (координационная подготовка):выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения; подвижные и спортивные игры.

5. Развитие гибкости:выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

* 1. СФП.

*Практика:*Специальные упражнения с партнером; упражнения с использованием специального оборудования (гантели ,набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов. Подготовительные упражнения для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств; упражнения : перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия; детали техники ударов, освоение траектории ударов ;выполнение технических действий по разделению на этапы; упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Техника захватов и борьбы в стойке.Отработка комбинаций ударов и бросков.Техника борьбы в партере, болевые и удушающие приемы.Болевые приемы.Перегибание локтя с захватом руки между ног. Узел руки наружу. Ущемление ахиллесова сухожилия. Перегибание колена с захватом ноги между ног. Удушающие приёмы. Удушающий отворотом куртки спереди. Удушающий отворотом куртки сзади. Удушающий перекрестным захватом. Удушающий предплечьем спереди. Удушающий предплечьем сзади. Удушающий сзади плечом и предплечьем. Удушающий прогибом.

Техника ударов руками.Выполнение сложных комбинаций ударов.

Техника ударов ногами.Сложные комбинационные связки из ударов ногами и руками. Скоростное выполнение элементов.

Работа на снарядах.Работа на боксерских лапах. Работа на боксерских мешках. Работа на макиварах. Работа с манекеном для борьбы.

Отработка приемов с партнером.Отработка атакующих действий руками. Отработка защиты от ударов руками. Отработка атакующих действий ногами. Защита от ударов ногами. Отработка захватов и бросков. Отработка болевых и удушающих приемов.

*Раздел 2:* Соревнования и контрольные испытания: участие в городских, межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

*Раздел 3:* Теоретическая подготовка.

*Теория:* Постановка задач на год. Правила техники безопасности. Судейский семинар «Юный судья». Форма судьи. Обязанности и права судей. Правила судейства. Критерии вынесения оценок. Терминология и жестикуляция. Хронометраж поединка. Судейский практикум.

*Раздел 4:* Медицинское обследование

**Методические обеспечение программы**

Наибольшее значение для реализации программы имеют методы, которые имеют высокую практическую направленность и одновременно позволяют детям раскрыть свой творческий потенциал, проявить организаторские и первичные педагогические способности, помогают сформировать представление о кудо, как о логической системе взаимосвязанных элементов. Такой подход, когда именно процесс занятий кудо, как таковой, уже является ценностью, позволяет всем ученикам без исключения (с разными физическими данными) находить личностный смысл в занятиях и относиться к кудо как к способу совершенствования духа и тела.

Качественное преподавание техники кудо возможно только при использовании наиболее эффективных методов обучения и совершенствования специальных двигательных навыков. Обучение приему с целью его дальнейшего совершенствования можно осуществлять целостными и расчлененными методами.

Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, ребята готовят доклады по истории кудо, о спортивном характере и т.д.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это и учебно-тренировочные занятия, и мини турниры, игровые тренировки.

Индивидуальные занятия проводятся для детей, у которых возникают трудности с усвоением программы, а так же для тех воспитанников, которые способны на изучение материала быстрее и глубже остальных.

Одно из основных преимуществ целостного метода состоит в том, что у спортсмена вырабатывается общее представление об изучаемом движении, и он наиболее правильно усваивает двигательные навыки. При обучении целостным методом у кудоиста создается более точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения и, кроме того, появляется возможность быстро выявлять трудные в координационном отношении части осваиваемого движения.

Расчлененный метод позволяет изучать, исправлять и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия кудоиста. Целостный и расчлененный методы обучения тесно взаимосвязаны. В процессе обучения кудо они используются поочередно в такой последовательности: целостный - расчлененный - целостный. В практике проведения занятий оправдал себя метод зеркального обучения. Он заключается в том, что кудоист, производя движение в целом, может следить за правильностью его выполнения, отражаясь в зеркале.

*Методические приемы обучения техники кудо:*

В практике преподавания кудо наибольшее распространение получили такие основные методические приемы обучения и совершенствования техники кудо:

1. *групповое освоение приема* (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг,
2. *групповое освоение приема* (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг.
3. *самостоятельное освоение* приема по заданию тренера в парах свободно передвигающихся по залу.
4. *условный бой* с ограниченным конкретно узким заданием действиями противников.
5. *индивидуальное освоение* приема в работе с тренером на лапах.
6. *условный бой* с широкими технико-тактическими задачами.
7. *вольный бой* (бой без ограничения действий противников).

**Режимы освоения техники**

Учитывая сложнокоординационный характер упражнений в кудо - ударов ногами, подсечек, ударов руками, бросков, освоение их техники можно производить в следующих режимах:

* по разделениям;
* медленно-мягко;
* медленно-жестко;
* быстро-мягко;
* быстро-жестко.

*Режим по разделениям* - выполнение упражнения в медленном темпе, с фиксацией на промежуточных фазах движения. Цель режима - запоминание мышцами и визуально промежуточных положений упражнения.

*Режим медленно-мягко* - выполнение упражнения в медленном темпе в целом с мягким касанием цели. Цель режима - запоминание мышцами и визуально всего упражнения.

*Режим медленно-жестко* - выполнение упражнения в медленном темпе в целом с жестким касанием цели. Цель режима - развитие силы мышц, участвующих в выполнении упражнения и точность касания цели.

*Режим быстро-мягко* - выполнение упражнения с реальной скоростью и мягким касанием цели. Цель режима - развитие быстроты и точности выполнения упражнения.

*Режим быстро-жестко* - выполнение упражнения с реальной скоростью и жестким касанием цели. Цель режима - реальное выполнение упражнения (на поражение).

Освоение техники в данных режимах проводится на боксерских снарядах и в парах (кроме режима быстро-жестко).

1.1 Техника Кудо

*Удары руками.*

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

1. Левый прямой в голову.

2. Левый прямой в корпус.

3. Правый прямой в голову.

4. Правый прямой в корпус.

5. Левый боковой в голову.

6. Левый боковой в корпус.

7. Правый боковой в голову.

8. Правый боковой в корпус.

9. Левый снизу в голову.

10. Левый снизу в корпус.

11. Правый снизу в голову.

12. Правый снизу в корпус.

13. Удары локтями в голову поочерёдно.

*Удары ногами.*

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

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

20 - поочередно с отмашкой рук.

2. Удары коленями.

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

10- со сменой ног.

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

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмашкой рук.

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

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

5. Прямой удар назад (пяткой стопы).

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

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

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

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

30-подсечек.

*Удары руками в движении.*

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперёд прямой удар в голову одноимённой рукой.

2. С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.

3. С шагом вперёд прямой удар в голову разноимённой рукой.

4. С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.

5. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.

6. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.

7. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

8. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

9. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.

10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.

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

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

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

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

*Удары ногами в движении.*

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

1. Мах ногой вперед в движении.

2. Удар сзади стоящей ногой вперед.

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

4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.

5. Удар впереди стоящей ногой вперед.

6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.

7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.

8. Удар коленом (одиночные).

9. Удар коленями (2 удара на счет).

10. Удар коленом + локоть (одноименно).

11. Удар коленями + локти (разноименно).

12. Удар коленями (прямой +боковой).

13. Удар ребром стопы.

14. Удар ребром стопы + 2.

15. 2 + удар ребром стопы.

16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.

17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.

18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.

20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.

21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.

22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.

23. Удар пяткой ноги назад.

24. Удар пяткой ноги назад + 2.

25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.

26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

*Двух ударные комбинации ногами:*

1. Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

2. Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

3. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.

4. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.

5. Боковой удар правой ногой {голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги.

6. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги.

*Защита от ударов.*

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

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

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

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

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

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

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

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

*Упражнения для воспитания волевых качеств*

*1.Развитие смелости:*

Упражнения для воспитания смелости:

- Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах)

- Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты

- Кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

*2. Развитие настойчивости*

Упражнения для воспитания настойчивости:

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

- Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия

- Проведение боёв с односторонним сопротивлением

- Проведение боёв с более опытным Спаррингом

*3. Развитие решительности:*

Упражнения для воспитания решительности

- Выполнение режима дня

- Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования

- Проведение боёв на применение контрприемов

- Проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

*Приемы тренировки кудоиста:*

Для совершенствования физической подготовки спортсменов в практике преподавания кудо применяются приемы, распространённые в других спортивных единоборствах: *равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой.* Они различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсменов.

В течение всего учебного года идет непрерывный контроль усвоения знаний учащимися посредством следующих методов проверки:

1. Аттестации на пояса (2 раза в год по программе Федерации КУДО России)
2. Доклады.

**Условия реализации программы**

Для успешной реализации данной образовательной программы необходимо наличие спортивного зала, соответствующего гигиеническим стандартам, специального оборудования: татами (борцовского ковра), боксерских мешков, лап, набивных подушек, протекторов, шлемов с пластиковой маской для защиты лица; инвентаря для занятий тяжёлой атлетикой;

**Информационное обеспечение**

1. видео картотека

2. презентации

3. <https://kudo.ru>

4. <http://www.kudo-belgorod.ru>

5. <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/kudo/>

**Список использованной литературы**

1. Батлер Ф., Уолли Т. Наследство чемпионов. М.: ФБСБР, 1992.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений // Биомеханика и физиология движений /Под ред. В.П. Зинченко. М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М., 1987.
5. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Вайцеховски С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
7. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М., 1978.
8. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера. М.: Физкультура и спорт, 1955.
9. Екимова Н.В. Сборник авторских программ дополнительного образования детей. Практическое пособие. Автор-составитель: Н.В. Екимова. – Белгород, Издательский центр ООО «Логия» - 2006.
10. Зорин В.И. Борьба в КУДО. М.:
11. Исаев, И.Ф. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами кудо / И.Ф. Исаев, В.Д. Сен : монография – Белгород : Изд-во БелГУ, 2009.
12. Лях В.И. Координационные способности школьников. - М., 1975.
13. Махметов С. Национальные восточные единоборства. Алма-Ата: тг.«Дидар», 1991.
14. Назаренко Л.Д. Содержание и структура равновесия как двигательно-координационного качества //Теория и практика физ. культуры. 2000. № 1 с. 54-58.
15. Огуренков Е.И. Современный бокс. М.: Физкультура и спорт, 1966.
16. Тарас А.Е. Искусство рукопашного боя. Минск: Журнал «Я+Я», 1991.
17. Терехов О. Таиландский бокс. Новосибирск: Весть, 1992.
18. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975.
19. Харлампиев А.А. Борьба самбо. — М.: Физкультура и спорт, 1959.
20. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. М.: МЭИ, 1995.

**Приложение 1**

**Переводные нормативы О.Ф.П.(декабрь, май)**

**(отжимания, выпрыгивания и упражнения для мышц брюшного пресса):**

■ Отжимания на кулаках в упоре лежа.

**7-8 лет - 15 раз**

**9-10 лет - 20 раз**

**11-13 лет -25 раз**

■ Упражнения на мышцы брюшного пресса.

**7-8 лет - 15 раз**

**9-10 лет - 20 раз**

**11-13 лет -25 раз**

■ Приседания с выпрыгиванием.

**7-8 лет - 15 раз**

**9-10 лет - 20 раз**

**11-13 лет -25 раз**

● 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.**

**Зачет по теоретическим знаниям правил соревнований КУДО**

Перечень вопросов по правилам проведения соревнований:

**Билет №1**

Вопрос: Назовите 4 основных принципа судейства?

Вопрос: В каких случаях выносится (не выносится) оценка «Кока»?

**Билет №2**

Вопрос: Назовите состав судейской коллегии?

Вопрос: В каких случаях выносится (не выносится) оценка «Юко»?

**Билет №3**

Вопрос: Назовите права и обязанности главного секретаря соревнований?

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

**Билет №4**

Вопрос: Назовите состав судейской коллегии?

Вопрос: В каких случаях выносится (не выносится) оценка «Вазаари»?

**Билет №5**

Вопрос: Назовите права и обязанности главного судьи соревнований?

Вопрос: В каких случаях выносится (не выносится) оценка «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 проведения соревнований по Кудо?

Вопрос: Опишите этикет судей – ритуал нахождения на татами?

**Билет №16**

Вопрос: Длительность и временные рамки при проведения 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?

***Высокий уровень:*** Ответ полный на оба вопроса в билете

***Средний уровень:*** Ответ полный на один вопрос в билете

***Низкий уровень:*** Ответ не полный не на один вопрос в билет