

муниципальное учреждение дополнительного образования
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3



Утверждаю
Директор *Н.В. Ковалева* Н.В. Ковалева
Приказ № 25 от «25» мая 2021 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«КУДО»

для детей 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Ковалева Н.В., директор ДЮСШ

Сафаров Э.С., тренер – преподаватель

п. Некрасовское , 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
 - 1. Характеристика КУДО, его отличительные особенности, специфика организации обучения
 - 2. Цель, задачи, принципы реализации Программы. Ожидаемые результаты
 - 3. Структура системы подготовки. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах

- II. Учебно-тематический план
 - 1. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам, темам обучения
 - 2. Содержание Программы
 - 3. Структура проведения занятий

- III. Методическая часть

- V. Система контроля

- V. Материально-техническое обеспечение

- VI. Информационное обеспечение

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа "Кудо" составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008, Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125, приказом Мин спорта России от 10 июня 2014 г. № 449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей от 20.08. 2014 г. № 2.4.4.3172-14.

Дополнительная общеобразовательная программа «Кудо» физкультурно-спортивная направленности, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально - волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

Характеристика КУДО, его отличительные особенности, специфика организации обучения

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

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

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

Сегодня школа КУДО из единственного додзё Дайдо-Джуку каратэ-до в японском Сендаи превратилась в крупную международную организацию, куда в данный момент входят уже более 50-ти стран мира.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст обучающихся - 10-18 лет. Программа включает 1 этап освоения: этап спортивно-оздоровительный. Общее количество академических часов на освоение всей Программы – 108.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Состав группы – 12-15 человек. Учебная нагрузка составляет 6 часов в неделю.

К занятиям допускаются дети, имеющие допуск врача. Группы могут состоять из обучающихся разных годов обучения, в этом случае занятия проходят по наивысшему году обучения.

Цель Программы:

формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся путем вовлечения их в систематические занятия кудо.

Задачи программы:

обучающие:

- 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.

развивающие:

- 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.

воспитательные:

- 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.
- способствовать вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки КУДО;
 - расширять представления о восточных единоборствах;
 - стимулировать потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;

Принципы реализации Программы:

- *принцип наглядности* стал оформляться в истории педагогики одним из первых. В обучении он реализуется путем демонстрации изучаемых объектов, иллюстрации процессов и явлений, наблюдений за происходящими явлениями и процессами в кабинетах и лабораториях, в естественных условиях, в трудовой и производственной деятельности.

Практика обучения выработала большое количество *правил*, раскрывающих применение принципа наглядности:

- наглядность должна отражать сущность изучаемых предметов и явлений, ярко и образно показывать то, что необходимо усвоить; то, что дети видят, будит мысль и лучше запоминается;
- не перегружать учащихся конкретно-образным восприятием изучаемых закономерностей, чтобы не задерживать абстрактно-логическое мышление;
- наглядность использовать не только для подтверждения достоверности изучаемых предметов и явлений, но и как источник знаний;
- учитывать возраст учащихся в процессе использования разнообразных средств наглядности;

- принцип систематичности и последовательности в обучении предполагает преподавание и усвоение знаний в определенном порядке, системе. Он требует логического построения, как содержания, так и процесса обучения.

Принцип систематичности и последовательности в обучении требует соблюдения ряда дидактических правил:

- формирование системы знаний на основе понимания их взаимосвязи; деление изучаемого материала на логически связанные разделы и блоки; использование схем, планов, таблиц, опорных конспектов, модулей и иных форм логического представления учебного материала; осуществление межпредметных связей; проведение уроков обобщения и систематизации;
- координация деятельности всех субъектов педагогического процесса на основе единства требований, обеспечения преемственности в их деятельности.

Ожидаемые результаты

Вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки КУДО определяется количеством обучающихся и желающих обучаться в группах. Гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники КУДО, волевых и морально-этических качеств личности детей, расширение представлений о восточных единоборствах отслеживается на аттестационных испытаниях.

Стойкий интерес к занятиям спортом у детей отслеживается проверкой посещения занятий. Ведется журнал посещений обучающихся, в случае пропуска занятий у обучающегося уточняется причина пропуска.

- знают историю возникновения и развития КУДО;
- владеют основными технико - тактическими приемами КУДО;
- владеют основными двигательными качествами (сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация движений);
- владеют развитыми личностными качествами (взаимоуважение, трудолюбие, ответственность);
- способны участвовать детей в соревнованиях различного уровня. - способны организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»; заниматься самостоятельно и в команде (группе);
- имеют потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом

1. Структура системы подготовки.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах

| <i>Этапы обучения / продолжительность / наименование этапа</i> | <i>Год обучения</i> | <i>Кол-во часов</i> | <i>Кол-во учебных часов в неделю / режим занятий</i> | <i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) норма / факт</i> | <i>Наполняемость групп норма / факт</i> | <i>Минимальные требования по спортивной подготовке на конец учебного года</i> |
|--|---------------------|---------------------|--|---|---|---|
| Спортивно-оздоровительный | 1 | 108 | 3 (3 раза в неделю по 2 часа) | 10 / 10 | 12-15 / 12-15 | 10 Кю (синий пояс) |

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1. Соотношение объемов тренировочного процесса
по разделам, темам обучения

| <i>Разделы, темы подготовки</i> | <i>Соотношение объемов н. - норма ф. - факт</i> |
|--|--|
| Общая физическая подготовка | н. – 46-60 % ф. – 85 ч. (53%) |
| Специальная физическая подготовка | н. – 18-23 % ф. – 60 ч. (18%) |
| Техническая подготовка | н. – 22-28 % ф. – 60 ч. (22 %) |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | н. – 2-3 % ф. – 6 ч. (3 %) |
| Восстановительные мероприятия | - |
| Инструкторская и судейская практика | - |
| Участие в соревнованиях | - |
| Зачетные требования | - 5 ч. (3 %) |
| ИТОГО: | 216 ч. |

2. Содержание Программы

1. Техника КУДО

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

1.2. Техника КУДО в партере (удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере, болевые приёмы, удушающие приёмы).

2. Тактика КУДО

2.1. Тактика КУДО в стойке

2.2. Тактика КУДО в партере

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка: развитие силы (силовая подготовка); развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений); подвижные и спортивные игры; развитие быстроты (скоростная подготовка); развитие ловкости (координационная подготовка); развитие гибкости; выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

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

4. Теоретическая подготовка

Основы техники

- Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.

- Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах

4. Теоретическая подготовка (основы техники, методика тренировки, правила соревнований)

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

6. Зачетные требования

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна), а также по окончании летних спортивных лагерей или сборов. График аттестаций составляется по предварительным заявкам и утверждается Президентом Федерации КУДО России.

Критерии аттестации.

1. Количество тренировок.
2. Качество тренировок (оценивается по правильности выполнения нормативов).
3. Уровень физического совершенства (нормативы ОФП, вынесенные на экзамен).
4. Умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.
5. Преданность школе (участие в сборах, семинарах, помощь в организации спортивных мероприятий и т.д.).

7. Участие в соревнованиях

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня, проходящих в г. Ярославле, Ярославской области и близлежащих областях в соответствии с календарным графиком проведения соревнований.

3. Структура проведения занятий

В начале занятий проводится разминка: обучающиеся выстраиваются в колонну по двое и совершают пробежку по периметру зала. Во время пробежки обучающиеся разминают руки, плечи. После пробежки дети выстраиваются по периметру зала и выполняют упражнения: предназначенные для разминки ног и туловища; улучшающие растяжку. Разминка и растяжка занимает 15-25 мин.

После разминки обучающиеся выстраиваются в шахматном порядке на расстоянии вытянутых рук и отрабатывают технические действия (изучают стойки, отрабатывают удары руками и ногами, защиту от ударов). В процессе отработки делаются перерывы, в которых обучающиеся выполняют упражнения по улучшению общей физической подготовки.

Следующим заданием для обучающихся является отработка тактических действий (пятнашки, спарринги, работа на лапах, боксерской груше).

В конце тренировки проводятся спортивные игры или работа со скакалкой и теннисным мячиком.

Один раз в неделю проводится тренировка на отработку борцовских приемов. Растилается татами (борцовские маты) и во время разминки выполняются кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты, кувырки через партнера(ов). Изучаются различные захваты, броски, подсечки, болевые и удушающие приемы, а также защитные действия от вышеперечисленных приемов.

В течение года структура занятий может видоизменяться в зависимости от вида предстоящих соревнований и готовности, обучающихся к соревнованиям и аттестационным экзаменам.

Обучающиеся должны быть одеты в кимоно (если нет футболка и спортивные трико), на ногах защитные щитки, при себе иметь накладку на руки для КУДО, скакалки, теннисные мячики.

Для занятий необходимы маты для выполнения некоторых упражнений, необходимо наличие боксерских груш разных размеров, лап для отработки ударов, как руками, так и ногами, наличие зеркал для самопроверки обучающихся, шлемов для проведения спаррингов.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

| <i>Название темы</i> | <i>Используемые методы</i> |
|-----------------------------------|--|
| Техника КУДО в стойке | - отработка ударов в стойке, отработка ударов в движении, отработка ударов на лапах, спарринги, работа с боксерской грушей |
| Техника КУДО в партере | - отработка болевых и удушающих приемов на матах, проведение добивания |
| Тактика КУДО в стойке | <ul style="list-style-type: none"> - проведение спаррингов, игр типа «пятнашки», изучения последовательности связок (сочетаний ударов и бросковых действий) - проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования - проведение боёв на применение контрприемов - проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок |
| Тактика КУДО в партере | - изучение сочетаний болевых, удушающих и защитных приемов |
| Общая физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - разминка, отжимания из упора лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика) - кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты - кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д. |
| Специальная физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия) - многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной - перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия. - детали техники ударов, освоение траектории ударов - выполнение технических действий по разделению на этапы - упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия. - для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия и развития их скоростно-силовых качеств - элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся - упражнения с партнером - упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов, имитации ударов |

| | |
|----------------------------|--|
| Теоретическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> -изучение правил проведения соревнований - разбор ошибок - выявление сильных сторон подготовки - выявление слабых сторон подготовки - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв - просмотры видеоматериалов |
| Психологическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей - воспитание аккуратности и опрятности - оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях -самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики - проведение разминки по заданию тренера - проведение боёв с менее подготовленными соперниками - проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники - выполнение режима дня - выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели - достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия - проведение боёв с односторонним сопротивлением - проведение боёв с более опытным спарринг-партнером - 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. |
| Зачетные требования | Аттестационный экзамен |
| Участие в соревнованиях | Бои по коэффициентам (рост + вес) |

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Результаты и способы их отслеживания

Гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники КУДО, волевых и морально-этических качеств личности детей, расширение представлений о восточных единоборствах отслеживается на аттестационных экзаменах путем выполнения следующих нормативов:

1. Аттестация на пояса

Соответствие классификационных разрядных требований

| | |
|----------------------------------|----------------------------|
| Квалификация ЕВСК | «Кю», пояс |
| Кандидат в мастера спорта России | 1-2 «Кю» - коричневый пояс |
| I разряд | 3-4 «Кю» - зелёный пояс |
| II разряд | 5-6 «Кю» - жёлтый пояс |
| III разряд | 7 «Кю» - синий пояс |

2. Сдача технических нормативов

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

| | |
|-----------|--------------|
| | сог |
| Возраст | 10 Кю о-п-бп |
| до 11 лет | 30-30-30 |
| до 15 лет | 40-40-40 |
| до 18 лет | 50-50-50 |

Нормативы отжимания, приседания и упражнения для мышц брюшного пресса

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

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

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

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

3. Участие в соревнованиях.

Стойкий интерес к занятиям спортом у детей отслеживается проверкой посещения занятий. Ведется журнал посещений обучающихся, в случае пропуска занятий у обучающегося уточняется причина пропуска.

Специальные психические качества и трудолюбие определяется участием в сборах, семинарах, помощью в организации спортивных мероприятий и т.д.

Отбор перспективных детей для дальнейших занятий КУДО производится на занятиях, соревнованиях и аттестационных экзаменах.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Спортивный зал
2. Спортивная экипировка
3. Борцовский ковер или татами

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008
3. Приказ Мин спорта России от 10 июня 2014 г. № 449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг»
4. Сайт nsportal.ru
Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольным учреждениям) от 20.08. 2014 г. № 2.4.4.3172-14.
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»