

Администрация городского округа Перевозский
Нижегородской области муниципальное автономное учреждение

городского округа Перевозский Нижегородской области

"Физкультурно-оздоровительный комплекс "Чайка"

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Примощенко Д.И. _____
№ 126/1-ПД от 29.08.2025г

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Кудо»
уровень «ознакомительный»
Возраст обучающихся 6-17 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель:
тренер-преподаватель
Беленьков С.В.

г. Перевоз
2025 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами МАУ ФОК «Чайка».

Кудо – относительно молодой вид единоборств, созданный в 1981 году японским мастером Адзумой Такаси.

По правилам поединка Кудо разрешается наносить удары руками и ногами по всем уровням, разрешены удары головой, локтями и коленями в стойке, разрешены бросковая техника, удушающие и болевые приемы в партере.

Кудо направлено на развитие силы, выносливости, сохранение здоровья и умение полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты. Заниматься Дайдо Джуку Кудо не опасно, так как опасные приёмы запрещены, борьба идёт на матах - татами с использованием защитных накладок на кисти и голень и защитного шлема Supersave. А в настоящее время для детей введены кирасы для защиты корпуса. Укрепление здоровья через тренировки – одна из главнейших задач Кудо.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боевому единоборству «Кудо» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования на спортивно-оздоровительном этапе «Кудо». Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями: Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным 2 программам»; СанПиНа 2.4-4-3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41, ДООП «Кудо» МАУ ФОК «Чайка», Устава МАУ ФОК «Чайка».

Направленность Программы - физкультурно-спортивная. Образование осуществляется на русском языке.

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных.

Актуальность – данной программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами Кудо.

Целью Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и создание условий для развития физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий Кудо.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий Кудо для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники и тактики в Кудо.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия Кудо как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Формирует в детях целеустремленность, силу воли, настойчивость в достижении цели, учит рационально распределять своё время.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебнотренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка кудоистов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 6-17 лет.

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 6 до 17 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 3 года обучения по 228 часов в год. Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, исключая каникулярное время.

Формы и режимы занятий: Основная форма проведения учебно-тренировочных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа – очная.

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях. Практические занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа продолжительность – 90 мин, один академический час учебно-тренировочного занятия составляет 00 час.45 минут.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 6 академических часов.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Соответствие классификационных разрядных требований.

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

Возраст	10 кю о-п-бп	9-8 кю о-п-бп	7 кю о-п-бп	6-5 кю о-п-бп	4-3 кю о-п-бп	2-1 кю о-п-бп	1-2 дан о-п-бп
до 10 лет	30-30-30	30-30-30	30-30-30	30-30-30	40-40-40	50-50-50	-
до 15 лет	40-40-40	40-40-40	40-40-40	40-40-40	50-50-50	60-60-60	-
до 18 лет	50-50-50	50-50-50	50-50-50	50-50-50	60-60-60	70-70-70	100

Условия комплектования учебных групп по годам обучения

Возраст обучающихся для зачисления в спортивную школу и перевода по годам обучения исчисляется на момент начала учебного года (на 01 сентября текущего года) с таким расчетом, чтобы в течение наступающего учебного года возраст зачисленного в учебную группу обучающего соответствовал установленным требованиям.

	подготовка										
4	Теоретическая подготовка	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1
5	Зачётные требования	4	0	0	0	0	0	0	0	2	2
6	Участие в соревнованиях	—	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий								
	Итого в месяц	228	24	24	30	24	18	24	24	30	30

2. Тематический план

2.1. Техничко-тактическая подготовка — 84 часа

Тема	Часы	Содержание
Стойка и перемещения	12	Стойки кудо (дзэнкуцу-дати, кибя-дати), способы перемещения, шаги, смены стоек
Удары руками	14	Прямые удары, удары снизу, сбоку, круговые, удары локтем
Удары ногами	16	Прямые удары ногами, удары коленом, мавашигери, низкие удары
Защитные действия	12	Подставки, отбивы, уклоны, блоки, уходы с линии атаки
Борьба в партере — броски	14	Броски через бедро, зацепы, подсечки, правильное падение (укэми)
Борьба в партере — удержания	8	Удержания, переходы в партере, освобождения от захватов
Тактические комбинации	8	Связки ударов, контратаки, сочетания работы в стойке и партере

2.2. Физическая подготовка — 120 часов

Тема	Часы	Содержание
ОФП — бег и прыжки	20	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки, многоскоки
ОФП — сила	22	Отжимания, подтягивания, приседания, работа с собственным весом
ОФП — гибкость	18	Растяжка, шпагаты, махи, подвижность суставов
ОФП — координация	16	Ловкость, равновесие, акробатика, кувьрки
ОФП — выносливость	12	Кроссы, круговая тренировка, работа на снарядах
СФП	32	Упражнения на лапах, мешках, макиваре, набивка, спарринговая выносливость

2.3. Психологическая подготовка — 10 часов

Тема	Часы	Содержание
Мотивация и дисциплина	4	Формирование интереса к занятиям, дисциплина, соблюдение правил
Концентрация и воля	3	Упражнения на внимание, настрой на тренировку, преодоление трудностей
Эмоциональная устойчивость	3	Контроль эмоций, спокойствие в стрессовых ситуациях

Календарный учебный график

Период	Учебные недели	Часы	Содержание периода
Сентябрь	1–4	24	Вводное занятие. Изучение стоек и перемещений. Базовые удары руками. ОФП: бег, гибкость. Теория: история кудо
Октябрь	5–8	24	Удары ногами. Защитные действия: блоки, уклоны. ОФП: сила, координация. Теория: правила и этикет
Ноябрь	9–13	30	Комбинации ударов в стойке. Броски, правильное падение (укэми). СФП: работа на лапах. Психология: мотивация
Декабрь	14–17	24	Удержания и освобождения в партере. Переходы стойка–партер. ОФП: выносливость. Теория: гигиена и режим
Январь	18–20	18	Повторение базовой техники. Совершенствование стоек и ударов. ОФП: восстановление после каникул
Февраль	21–24	24	Тактические комбинации. Контратаки. СФП: набивка, работа на мешках. Теория: правила соревнований
Март	25–28	24	Связки в партере. Броски через бедро, зацепы. Психология: концентрация и воля. Теория: основы самоконтроля
Апрель	29–33	30	Контрольные нормативы ОФП и СФП. СФП: спарринговая выносливость. Психология: эмоциональная устойчивость. Подготовка к сдаче
Май	34–38	30	Демонстрация базовой техники. Контрольный спарринг. Зачёт. Итоговое занятие. Участие в соревнованиях (по календарю)

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

1.1 Техника Кудо

Удары руками.

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

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

Удары ногами.

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

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

20 - поочередно с отмахкой 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 отмахкой рук.

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

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

5. Прямой удар назад (пяткой стопы).

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

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

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

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

30-подсечек.

Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.

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

3. С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.

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

5. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.

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

7. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

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

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

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

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

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

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

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

Удары ногами в движении.

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

1. Мах ногой вперед в движении.

2. Удар сзади стоящей ногой вперед.

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

4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.

5. Удар впереди стоящей ногой вперед.

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

Двух ударные комбинации ногами:

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

Защита от ударов.

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

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

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

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

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

Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Программа должна состоять из:

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

Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

1.2 Тактика Кудо

А) Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад

Б) Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

В) Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

1.3 Физическая подготовка

1.3.1. Общая физическая подготовка

1.3.1.1. Развитие силы (силовая подготовка)

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

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

- Упражнения на снарядах и со снарядами

- Упражнения из других видов спорта

- Подвижные и спортивные игры

1.3.1.2. Развитие быстроты (скоростная подготовка)

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

- Подвижные и спортивные игры.

1.3.1.3. Развитие выносливости

А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

В) Подвижные и спортивные игры

1.3.1.4. Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

- Подвижные и спортивные игры

1.3.1.5. Развитие гибкости

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

1.3.2.1 Специальная физическая подготовка

1.3.2.2. Специальные упражнения.

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

1.3.2.3. Подготовительные упражнения

- Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств
- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

1.3.2.4. Подводящие упражнения

- Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.
 - Детали техники ударов, освоение траектории ударов
 - Выполнение технических действий по разделению на этапы
- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

1.3.2.5. Имитационные упражнения

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)
- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной

1.4. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

Развитие силы воли (волевая подготовка)

1.4.2. Упражнения для воспитания волевых качеств

1.4.3. Развитие смелости

Упражнения для воспитания смелости:

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

1.4.4. Развитие настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости:

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

1.4.5. Развитие решительности

Упражнения для воспитания решительности

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

1.4.6. Развитие инициативности

Упражнения для воспитания инициативности:

- Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики
- Проведение разминки по заданию тренера
- Проведение боёв с менее подготовленными соперниками
- Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

1.4.7. Нравственная подготовка

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

Методическая подготовка (теория и методика)

Врачебный контроль и самоконтроль

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

Основы техники

- Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.
- Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах
- Характеристика изучаемых технико-тактических действий
- Классификация техники Кудо
- Удары - руками; - ногами; - головой; - удержания; - верхом, с переходом к последующим техническим действиям;

Методика тренировки

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

1.5.4. Правила соревнований

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

Примерные темы теоритической подготовки:

1. Возникновение и развитие Кудо, особенности Кудо.
2. Названия частей костюма (доги), их использование, правильное ношение костюма.
3. Этикет додзё. Приветствия: сидя (дзарэй), стоя (рицурэй). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий.
4. Правила поведения в зале и техника безопасности при использовании инвентаря.
5. Понятие о гигиене, режиме дня.
6. Разминка: необходимость, порядок проведения, общие принципы.
7. Дистанция: выбор, сохранение.
8. Защитные действия руками: блоки, подставки, отведение.
9. Техничко-тактическая подготовка: на первом году обучения обучающийся должен владеть следующими знаниями, умениями и навыками: Стойки: Фудо дачи – ожидания; Шизентай – свободная; Камаэтэ дачи – боевая; Удары руками: Ой цуки чудан – удар передней рукой в корпус; Ой цуки дзёдан – удар передней рукой в голову; Гяку цуки чудан – удар дальней рукой в корпус; Гяку цуки дзёдан – удар дальней рукой в голову; Удары ногами: Хидза гери чудан – удар коленом в корпус; Хидза ганмен гери – удар коленом в голову; Кин гери – удар ногой в пах; Маэ гери чудан – прямой удар ногой в корпус; Маэ гери дзёдан – прямой удар ногой в голову; 11 Элементы борьбы: Кузуши – выведение из равновесия; Уширо отоши – задняя подножка; Тай отоши – передняя подножка; Уки гоши – бросок через бедро скручиванием; Татэ шихо гатамэ – удержание верхом; Кэса гатамэ – удержание сбоку; Кэса гарами – рычаг локтя на удержании сбоку; Удэ хишиги дзюдзи гарами – рычаг локтя между ног; Цуккоми джимэ – прямое проникающее удушение.

V. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков боевого единоборства, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются: - сохранение контингента обучающихся; - укрепление здоровья обучающихся; - всестороннее гармоническое развитие физических качеств; -формирование широкого круга двигательных умений и навыков; -формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - освоение основ техники по виду спорта кудо; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по кудо.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в конце учебного года, согласно плана контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки ФОК, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения.

VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы соответствует поставленным задачам перед спортивно-оздоровительным этапом. Так после прохождения обучения на

этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся: - получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом; - у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом. - воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни. - обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера. - обучающиеся получают начальные навыки в Кудо.

VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса детско-юношеская ФОК должен иметь необходимое материально-техническое обеспечение. Занятия по Кудо могут проводиться в любом приспособленном для занятий единоборствами помещении. Основными требованиями к подобным залам являются соответствие требованиям охраны труда в разделе техники безопасности. Возможно также проведение спортивных и тренировочных занятий на открытом воздухе.

Температура воздуха внутри помещения в любое время года должна поддерживаться в пределах, обеспечивающих проведение занятия согласно установленным нормам и правилам техники безопасности. В помещении зала должно быть предусмотрено специальное место для хранения инвентаря, спортивных снарядов, тренажеров и приспособлений, необходимых для занятий, обеспечивающее условия безопасного их хранения.

Для успешного решения обучающих задач учебно-тренировочного процесса необходим инвентарь, перечень которого утверждается в зависимости от целей и задач тренировочного периода. (Пример - боксерские лапы, мишени для ударов ногами, боксерские и набивные мешки, снарядные перчатки, а при проведении учебных поединков и спаррингов — защитное снаряжение / экипировка для бойцов). В спортивном зале необходимо оборудовать или переоборудовать и приспособить крепления для подвешивания боксерских груш и набивных мешков, специализированных манекенов и других тренировочных конструкций, которые используются для отработки техники, и выполнения специальных упражнений. Для отработки акробатической и борцовской техники необходимо наличие матов, в идеале — наличие татами. Все ученики на занятии должны быть одеты в спортивную форму, соответствующую целям и задачам данного занятия. Это спортивный костюм типа «доги» с поясом, длинной рукава $\frac{3}{4}$, с символикой Кудо, позволяющий выполнять все приемы борьбы: захваты, броски, удержания и удушения. Необходимо также наличие личной защитной экипировки у занимающихся в зависимости от целей и задач тренировки.

Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „кудо“» (действующая редакция).
3. Правила вида спорта «кудо» (действующая редакция). — М.: Федерация кудо России.

Литература по кудо и единоборствам

4. Зорин В.И., Анашкин Р.М. Основы КУДО. — М.: ООО Русская Рекламная Компания «ПОЛИЗЕТ», 2004. — 169 с.
5. Головихин Е.В. Программа по кудо: Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений. — Ульяновск, 2006. — 170 с.
6. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств: учебное пособие. — 2018.
7. Промысловский К.А. Дайдо Дзюку Каратэ-до. Школа Великого Пути. — 2000.
8. Осокин В.Г. Боевое каратэ. Ступени большого Пути. — 1998.
9. Осокин В.Г. Учебник по контактному каратэ. — 2002.
10. Барташ В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 667 с.

Физическая подготовка и теория спорта

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. — М.: Академия, 2014.
13. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. — М.: ТВТ Дивизион, 2006.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 2009.

Психологическая подготовка

15. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2008.
16. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. — М.: Академия, 2010.

17. Харман Д. Спортивная психология: руководство для тренеров и спортсменов. — М., 2013.

Гигиена, физиология и медицина спорта

18. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник. — М.: ВЛАДОС, 2003.

19. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физическая культура. — М.: Медицина, 2001.

Литература для обучающихся и родителей

20. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо — традиция боевых искусств. — М.: Наука, 1990.

21. Гагаев А.А. Мой ребёнок — чемпион! Как стать правильным родителем ребёнка-спортсмена. — М., 2017.