

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Центр дополнительного образования детей

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от «02» 09 2017г  
Протокол № 1



Утверждаю;  
Директор МОУ ДО ЦДОД  
Т.В. Ерошина  
2017г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«КУДО»**

Направленность программы: спортивная

возраст детей: 9-16 лет

срок реализации: 3 года.

Составитель:  
Смирнов Владимир Юрьевич  
педагог дополнительного образования МОУ ДО ЦДОД

2017 год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по КУДО имеет спортивную направленность и составлена на основе федерального стандарта для системы дополнительного образования детей, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. № 12-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г.) и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму (за №390 от 28 июня 2001 г.).

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных тренировочных занятий разной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ), для групп спортивного совершенствования (ГСС).

Программа по КУДО составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Представленная программа подготовки по КУДО содержит в себе нормативную и методическую части для этапа начальной подготовки и этапа учебно-тренировочной подготовки.

*Нормативная часть* - включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах спортивной деятельности. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

*Методическая часть* - включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Учебный материал представлен по следующим видам подготовки:

1. Техничко-тактическая - представляет собой изучение техники и тактики КУДО в стойке и лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинаций приемов.
2. Физическая - подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовки:

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

- СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами КУДО;
3. Психологическая (морально-волевая) - основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека;
  4. Теоретическая (методическая) - дает занимающимся представление, как и почему следует осваивать те или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, как определять тактику и стратегию участия в соревнованиях, об истории развития КУДО; правилах соревнований по КУДО, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях, о необходимых сведениях по медико-биологическим дисциплинам, о предметах прикладного и военно-патриотического направления;
  5. Соревновательная.

**Актуальность данной программы** обусловлена приобщением воспитанников к здоровому образу жизни, физическому совершенству, воспитанием волевых качеств, мотивацией на достижение успеха, обучением мастерству ведения поединка по правилам КУДО.

**Цель программы:** гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащегося посредством изучения техники и тактики КУДО.

#### **Задачи**

##### **Обучающие:**

- обучение и совершенствование комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по КУДО;
- формирование знаний об истории развития КУДО;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

##### **Развивающие:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

##### **Воспитательные:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся КУДО к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по КУДО;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

##### **Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

### **Формы занятий:**

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Расписание занятий *составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.*

Данная программа разработана и рассчитана на 144 учебных часов, 4 часа в неделю 2 раза в неделю. Срок реализации – 3 года с 9-16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и при условии письменного разрешения родителей.

**Условия набора детей:** принимаются все дети желающие заниматься КУДО, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии заявления, письменного согласия родителей на занятия детей КУДО и медицинской справки. Наполняемость групп до 15 человек.

### **Формы аттестации:**

Для выявления результативности работы применяются следующие формы деятельности:

- наблюдение в ходе обучения с фиксацией результата
- проведение контрольных зачетов по физической подготовке
- устный контроль
- участие в соревнованиях различных уровней.

### **Ожидаемые результаты группы первого года обучения:**

*Обучаемый должен знать:*

- краткий обзор истории КУДО в России и за рубежом;
- значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития;
- общие сведения о строении организма человека;
- спортивные ритуалы и правила проведения соревнований;
- правила использования оборудования и инвентаря;
- технику безопасности и самостраховки;
- основы знаний по ОФП и СФП в КУДО;
- правила ведения для общеразвивающих игр;
- требования личной гигиены спортсмена, ношение спортивной одежды и обуви;
- основы тактико-технических действий в единоборстве;
- значение здорового образа жизни.

*Обучаемые должны уметь:*

- выполнять упражнения со спортивным инвентарём;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять стойки. Удары руками и ногами стоя на месте и в движении. А также выполнять защиту от них, в рамках учебно-тематического плана 1 года обучения.

### **Ожидаемы результаты второго года обучения.**

*Обучаемые должны знать:*

- о развитии КУДО в родной области;
- о сердечнососудистой системе человека;
- особенности поведения соревнований;
- технику безопасности, технику самостраховки;
- основы знаний по ОФП и СФП в единоборстве;
- теорию тактико – технических действий в рамках учебно-тематического плана второго года обучения
- основы анализа и определения оценки выполняемого приёма;
- требования личной гигиены спортсмена, ношения спортивной одежды и обуви;
- основы методов закаливания организма;
- значение здорового образа жизни.

*Обучаемые должны уметь:*

- выполнять упражнения со спортивным инвентарём;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять приёмы из равновесия. А также приёмы нападения и защиты в паре;
- применять тактико-технические действия в учебно-тренировочных спаррингах в рамках учебно-тематического плана;
- применять умение и навыки анализа в определении оценки выполняемого приёма.

### **Ожидаемы результаты группы 3-го года обучения.**

*Обучаемые должны знать:*

- перспективы развития КУДО в «спортивном Объединении»
- основные положения системы физического воспитания;
- значение зарядки для здоровья кудоиста;
- внешние и внутренние факторы. Влияющие на результат соревнования;
- технику безопасности. Технику самостраховки;

- основы знаний по ОФП и СФП в единоборстве;
- теорию тактико-технических действий в рамках учебно-тематического плана третьего года обучения;
- основы анализа и определения оценки выполняемого приёма;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий.

*Обучаемые должны уметь:*

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью по эффективности;
- выполнять специальные физические упражнения;
- применять тактико – технические действия в учебно- тренировочных спаррингах в рамках учебно-тематического плана;
- применять умение и навыки анализа в определении оценки выполняемого приёма.

# Учебно-тематический план

## 1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт	2	2	-
2.	Развитие каратэ-до «Кудо» и других видов	2	2	-
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-
4.	Правила каратэ =до «Кудо»	2	2	-
5.	Места занятий, оборудование	2	2	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	50	2	48
7.	Техника каратэ-до «Кудо»	50	2	48
8.	Тактика каратэ-до	30	2	28
9.	Соревнования по каратэ-до «Кудо»	Согласно календарному плану спортивных мероприятий		
10.	Аттестация на пояс по каратэ=до «Кудо»	4	-	4
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

## Содержание программы

### 1-й год обучения

	часы	
1. Физическая культура и спорт	2	Значение физической культуры для поддержания здоровья
2. Развитие КУДО	2	Характеристика разных стилей и школ как средства физического и духовного воспитания, история возникновения каратэ и его развитие соревнования по каратэ
3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.
4. Правила КУДО	2	Изучение этикета в зале, разбор запрещенной техники.
5. Места занятия, оборудование	2	Спортивный зал. Специальное оборудование: боксерская груша
6. Общая и специальная физическая подготовка.	50	<p>Ознакомление с запрещенными действиями и разрешенной техникой на соревнованиях и тренировке.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Разминка состоит из амплитудных вращений всех суставов и позвоночника. Прыжки вверх, с вращением вокруг оси. <i>Подвижные игры и игровые упражнения.</i> Элементы акробатики (кувырки, обороты кульбиты и др.)</p> <p><i>Силовые упражнения</i> ( в виде комплексов тренировочных заданий)</p> <p><i>Обучение технике боя в КУДО</i>, на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-стойкам;</li><li>- передвижением;</li><li>- способам защиты;</li><li>- ударам руками и ногами;</li><li>- приемам самостраховки при падении соперника;</li><li>- формам и способам захвата;</li><li>- способам выведения из равновесия;</li><li>- ведущим элементам технических действий.</li></ul>

7. Техника КУДО	50	Обучение различным составляющим арсенала техники КУДО: -борьбе стоя; -борьбе лежа; - техника ударов руками; - техника ударов ногами; - техника перехода от ударной к бросковой и наоборот; проводятся параллельно, в среднем поровну распределяется время на изучение программ материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.
8. Тактика КУДО	30	Понятие о тактике и тактической комбинации. КУДО является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. Поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержание, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.
9. Соревнования по КУДО		Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам КУДО
10. Аттестация на пояс по КУДО	4	Выполнение контрольных упражнений по физической технической подготовки, работа на боксерских грушах и спарринги.

2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт	2	2	-
2.	Развитие каратэ-до «Кудо» и других видов	2	2	-
3.	Врачебный контроль	2	2	-
4.	Правила каратэ =до «Кудо», организация и проведений соревнований	6	6	-
5.	Общая и специальная физическая подготовка	44	-	44
7.	Техника каратэ-до «Кудо»	50	2	48
8.	Тактика каратэ-до	34	6	28
9.	Соревнования по каратэ-до «Кудо»	Согласно календарному плану спортивных мероприятий		
10.	Аттестация на пояс по каратэ=до «Кудо»	4	-	4
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

## 2-й год обучения

	часы	
1. Физическая культура и спорт	2	Спортивные достижения спортсменов России. Массовое развитие физкультуры и спорта
2. Развитие КУДО	2	Обзор соревнований по различным видам единоборств
3. Врачебный контроль	2	Задача врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Задачи самоконтроля: контроль за весом, пульсом, частотой дыхания, жизненной емкостью легких; наблюдение за общим самочувствием, сном, аппетитом, работоспособностью и утомляемостью. Причины травм на занятиях по КУДО и их предупреждение.
4. Правила КУДО	6	Изучение правил и пояснения к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения бойцам на поединке
5. Общая и специальная физическая подготовка	44	<p>Ознакомление с запрещенными действиями и разрешенной техникой на соревнованиях и тренировке.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Разминка состоит из амплитудных вращений всех суставов и позвоночника. Прыжки вверх, с вращением вокруг оси.</p> <p><i>Подвижные игры и игровые упражнения.</i></p> <p>Элементы акробатики (кувырки, обороты кульбиты и др.)</p> <p><i>Силовые упражнения ( в виде комплексов тренировочных заданий)</i></p> <p><i>Обучение технике боя в КУДО, на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-стойкам;</li> <li>- передвижением;</li> <li>- способам защиты;</li> <li>- ударам руками и ногами;</li> <li>- приемам самостраховки при падении соперника;</li> <li>- формам и способам захвата;</li> <li>- способам выведения из равновесия;</li> <li>- ведущим элементам технических действий.</li> </ul>
6. Техника КУДО	50	<p>Обучение различным составляющим арсенала техники КУДО:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- борьбе стоя;</li> <li>- борьбе лежа;</li> <li>- техника ударов руками;</li> <li>- техника ударов ногами;</li> <li>- техника перехода от ударной к бросковой и</li> </ul>

		наоборот; проводятся параллельно, в среднем поровну распределяется время на изучение программ материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.
7. Тактика КУДО	34	Понятие о тактике и тактической комбинации. КУДО является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. Поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержание, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.
8. Соревнования по КУДО		Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам КУДО
9. Аттестация на пояс по КУДО	4	Выполнение контрольных упражнений по физической технической подготовки, работа на боксерских грушах и спарринги

## 3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт	1	1	-
2.	Развитие каратэ-до «Кудо» и других видов	1	1	-
3.	Врачебный контроль	1	1	-
4.	Правила каратэ до «Кудо», организация и проведений соревнований	4	4	-
5.	Основы методики обучения и тренировки каратистов. Инструкторская практика	14	4	10
6.	Общая и специальная физическая подготовка	33	-	33
7.	Техника каратэ-до «Кудо»	53	2	51
8.	Тактика каратэ-до	33	8	25
9.	Соревнования по каратэ-до «Кудо»	Согласно календарному плану спортивных мероприятий		
10.	Аттестация на пояс по каратэ-до «Кудо»	4	-	4
	Итого	144	21	123

### 3-й год обучения

	часы	
1. Физическая культура и спорт	1	Организация физкультурного движения. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства
2. Развитие КУДО	1	Пути дальнейшего развития КУДО. Команды района: результаты их участия в международных соревнованиях
3. Врачебный контроль	1	Влияние физических упражнений на развитие и рост организма, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную систему, костно-связочный аппарат и обмен веществ, на развитие силы, выносливости и ловкости. Врачебный контроль и самоконтроль.
4. Правила КУДО	4	Изучение правил и пояснения к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения бойцам на поединке
5. Основы методики обучения и тренировки каратистов. Инструкторская практика	14	Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения: объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений). Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: ловкости, силы и выносливости. Занятие- основная форма проведения кружковой работы. Организация занятия. Разминка, ее значение и содержание. Содержание основной части занятия, чередование упражнений. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения). Заключительная часть занятия.
6. Общая и специальная физическая подготовка	33	Ознакомление с запрещенными действиями и разрешенной техникой на соревнованиях и тренировке. <b>Практические занятия</b> Разминка состоит из амплитудных вращений всех суставов и позвоночника. Прыжки вверх, с вращением вокруг оси. <i>Подвижные игры и игровые упражнения.</i> Элементы акробатики (кувырки, обороты кульбиты и др.) <i>Силовые упражнения</i> ( в виде комплексов тренировочных заданий) <i>Обучение технике боя в КУДО.</i> на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и

		ний.
8. Тактика КУДО	33	<p>Понятие о тактике и тактической комбинации.</p> <p>КУДО является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. Поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержание, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов</p>
9. Соревнования по КУДО		Участие в товарищеских и календарных соревнованиях по КУДО на первенство района, области.
10. Аттестация на пояс КУДО	4	Выполнение контрольных упражнений по физической технической подготовки, работа на боксерских группах и спарринги

## Методическое обеспечение

	Перечень блоков	Используемые формы, методы приемы	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Физическая культура и спорт			
2.	Развитие КУДО	Показ фотографий, рисунков, рассказы .	Фотографии, рисунки	
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	Таблица режима дня. Рассказ о вреде курения		Составление индивидуального режима дня
4.	Врачебный контроль	Изучение строения тела человека	Таблицы	Ведение дневника самоконтроля
5.	Места занятий, оборудование	Показ		
6.	Правила игры, организация и проведение соревнований по КУДО	Практическое применение правил		
7.	Основы методики обучения и тренировки в КУДО. Инструкторская практика	Беседы, практические занятия		Проведение комплексов ОРУ
8.	Общая и специальная физическая подготовка	Самостоятельные занятия спортом дома	Перекладина	
9.	Техника в КУДО	Разучивание приемов на занятиях		Контрольные испытания
10.	Тактика в КУДО	Разучивание и применение на практике, зарисовка схем.		Контрольные испытания
11.	Соревнования по КУДО			
12.	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке			

**Список литературы:**

**1. Ли Б. и Уехара М. «Методика борьбы», 1993 г.**

**2. Брошюра «Федерация КУДО России»**