Ерошина
Галина
Владимировна

Подписан: Ерошина Галина Владимировна
DN: CN=Ерошина Галина Владимировна, E=cdobreitovo@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-05-19 15:51:09
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования

Центр дополнительного образования детей

Рассмотрена

на заседании
педагогического
совета.

от «17» 08 2020 г.

Протокол № 1

«Утверждаю»

Директор МОУ ДО
ЦДОд

Ерошина Г.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«КУДО»

Направленность программы: спортивная

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель программы:

Педагог дополнительного образования

Смирнов Владимир Юрьевич

Брейтово

2020 г.

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. Технико-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 организмы 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 обежды 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
	Итого	144	16	128

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	Ознакомление с запрещенными действиями и разрешенной техникой на соревнованиях и тренировке. **Практические занятия** Разминка состоит из амплитудных вращений всех суставов и позвоночника. Прыжки вверх, с вращением вокруг оси. *Подвижные игры и игровые упражнения.* Элементы акробатики (кувырки, обороты кульбиты и др.) *Силовые упражнения* (в виде комплексов тренировочных заданий) *Обучение технике боя в КУДО*, на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: -стойкам; - передвижением; - способам защиты; - ударам руками и ногами; - приемам самостраховки при падении соперника; - формам и способам захвата; - способам выведения из равновесия; - ведущим элементам технических действий.

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
	Итого	144	20	124

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	Ознакомление с запрещенными действиями и разрешенной техникой на соревнованиях и тренировке. **Практические занятия** Разминка состоит из амплитудных вращений всех суставов и позвоночника. Прыжки вверх, с вращением вокруг оси. *Подвижные игры и игровые упражнения.* Элементы акробатики (кувырки, обороты кульбиты и др.) *Силовые упражнения* (в виде комплексов тренировочных заданий) *Обучение технике боя в КУДО*, на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: -стойкам; - передвижением; - способам защиты; - ударам руками и ногами; - приемам самостраховки при падении соперника; - формам и способам захвата; - способам выведения из равновесия; - ведущим элементам технических действий.
6. 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.
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. **Практические занятия** Разминка состоит из амплитудных вращений всех суставов и позвоночника. Прыжки вверх, с вращением вокруг оси. *Подвижные игры и игровые упражнения.* Элементы акробатики (кувырки, обороты кульбиты и др.) *Силовые упражнения* (в виде комплексов тренировочных заданий) *Обучение технике боя в КУДО*, на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и

		ний.
8. Тактика КУДО	33	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		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 грушах 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»