

Департамент образования мэрии города Ярославля  
Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании  
Методического совета  
«25» 03 2022 года  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»  
/А.Л. Бусарев/  
«25» 03 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«**Кудо. Спортивно-соревновательная подготовка**»

Возраст обучающихся: 11 – 14 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчик программы:  
**Советова М.В.**,  
педагог дополнительного образования

Ярославль  
2022

## Оглавление

	<b>Стр.</b>
<b>I. Пояснительная записка</b>	
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	<b>3</b>
2. Цель, задачи программы	3
3. Этапы реализации программы	4
4. Условия реализации программы	4
5. Режим организации занятий	4
6. Формы организации и проведения занятий	4
7. Ожидаемые результаты	4
8. Способы отслеживания результатов	5
9. Формы аттестации (подведения итогов)	5
<b>II. Учебно-тематические планы, учебно-календарный график 1-4 годов обучения</b>	<b>6</b>
<b>III. Содержание учебно-тематических планов</b>	<b>8</b>
<b>IV. Обеспечение программы</b>	
1. Методическое обеспечение	<b>10</b>
2. Наглядно-дидактический материал	10
3. Материально-техническое обеспечение	10
<b>V. Контрольно-измерительные материалы</b>	<b>12</b>
<b>VI. Список литературы и информационных источников</b>	<b>12</b>
<b>VII. Приложения</b>	<b>13</b>
Приложение 1	13
Приложение 2	19
Приложение 3	20

## 1. Пояснительная записка

### *Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая *модифицированная* программа детского объединения «Кудо. Спортивно-соревновательная подготовка» посвящена изучению техники и тактики одного из популярных видов боевого искусства. *Актуальность* данной программы состоит в том, что она содействует формированию жизненных установок обучающихся на ведение здорового образа жизни, создает условия для формирования культуры здоровья. Таким образом, эта программа имеет несомненную *практическую значимость* и *педагогическую целесообразность*.

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*, по своей структуре она является *сквозной*, предназначенной детям среднего школьного возраста.

К *отличительным особенностям* программы относятся:

- привлечение как можно большего числа детей к систематическим занятиям спортом;
- развитие необходимых двигательных качеств;
- изучение и совершенствование специальных боевых приемов.

Данная программа составлена на основе «Государственной программы для системы дополнительного образования детей (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) По курсу: «Кудо», М. 2008 г., автор В.В.Краснолобов, также использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75, п.2);
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г., утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 04 сентября 2014 г.;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.;
- Устав и локальные акты учреждения.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет. Также учитывались и использовались технологии, направленные на сохранение и улучшение здоровья, формирование успешности за счет создания здоровьесберегающей среды. Разработка программы шла с учётом возрастных особенностей детей, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода. При реализации же программы необходимо руководствоваться аттестационными требованиями по Кудо Федерации Кудо России.

Программа реализуется в Дзержинском районе г. Ярославля (городская местность).

### *Цель программы*

– физическое и морально-волевое развитие обучающихся в процессе занятий Кудо.

### *Задачи*

*Обучающие:*

- дать представление об эффективных способах самозащиты
- научить эффективным способам самозащиты

*Развивающие:*

- развивать физические качества обучающихся (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость)
- создавать условия для спортивного совершенствования

### *Воспитательные:*

- формировать жизненные установки обучающихся на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие
- воспитывать стремление обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом

### ***Этапы реализации программы***

Данная программа рассчитана на 4 года обучения.

В объединении «Кудо. Спортивно-соревновательная подготовка» занимаются дети, уже освоившие 4-х годичный курс программы «Кудо. Начальная подготовка».

1 год обучения – этап формирования спортивного мастерства в Кудо. Педагог обращает особое внимание на состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональную подготовленность обучающихся.

2 год обучения предназначен совершенствованию технико-тактического арсенала Кудо.

3 – 4 года обучения – приобретению соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитанию специальных психических качеств.

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

Данная программа предназначена детям 11 – 14 лет.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов.

Наполняемость одной группы в соответствии с годом обучения:

1 – 2 год обучения – 8 – 15 человек;

3 – 4 года обучения – 8 – 15 человек.

### ***Режим организации занятий***

Занятия на каждом году обучения проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часов каждое. Общее количество учебных часов в год – 216.

### ***Формы организации и проведения занятий***

В объединении проводятся групповые занятия, в ходе которых могут осуществляться индивидуальные консультации.

Теоретические:

- беседы
- объяснения

Практические:

- тренировки
- упражнения
- соревнования
- сдача контрольных нормативов
- открытые занятия

### ***Ожидаемые результаты 1 года обучения***

- Знать эффективные способы самозащиты
- Уметь применять эффективные способы самозащиты

### ***Ожидаемые результаты 2 года обучения***

- Активное участие в соревнованиях по Кудо
- Умение анализировать свои выступления

### ***Ожидаемые результаты 3 года обучения***

- Использование знаний, умений и навыков в спортивно-оздоровительной и другой деятельности.
- Умение постоять за себя в трудной жизненной ситуации

### ***Ожидаемые результаты 4 года обучения***

- Стрессоустойчивость
- Соревновательная результативность

### ***Способы отслеживания результатов***

- Наблюдение (в различных жизненных ситуациях: на учебных занятиях, в соревнованиях, в школе, дома)
- Проведение бесед
- Оказание индивидуальных консультаций
- Аттестация на ученическую степень (кю)
- Проведение открытых занятий
- Анализ участия в соревнованиях
- Анализ стабильности посещения занятий

### ***Формы аттестации (подведения итогов)***

- Контрольные нормативы
- Соревнования
- Открытые занятия
- Беседы
- Индивидуальные консультации
- Личный пример педагога

## II. Учебно-тематические планы 1 – 4 года обучения

### 1 год обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1	Вводное занятие. Инструктаж безопасности	4	2	2
2.	Технико-тактическая подготовка (ударная техника)	70	4	66
3.	Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)	26	-	26
4.	Общая физическая подготовка	44	-	44
5.	Специальная физическая подготовка	39	-	39
6.	Психологическая подготовка	7	-	7
7.	Теоретическая подготовка	5	5	-
8.	Зачетные требования (тест – нормативы)	4	-	4
9.	Соревнования	15	-	15
10.	Заключительное занятие	2	-	2
<b>Всего:</b>		<b>216</b>	<b>11</b>	<b>205</b>

### 2 год обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1	Вводное занятие. Инструктаж безопасности	4	2	2
2.	Технико-тактическая подготовка (ударная техника)	70	4	66
3.	Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)	26	-	26
4.	Общая физическая подготовка	44	-	44
5.	Специальная физическая подготовка	39	-	39
6.	Психологическая подготовка	7	-	7
7.	Теоретическая подготовка	5	5	-
8.	Зачетные требования (тест – нормативы)	4	-	4
9.	Соревнования	15	-	15
10.	Заключительное занятие	2	-	2
<b>Всего:</b>		<b>216</b>	<b>11</b>	<b>205</b>

### 3 год обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1	Вводное занятие. Инструктаж безопасности	4	2	2

2.	Технико-тактическая подготовка (ударная техника)	<b>70</b>	4	66
3.	Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)	<b>26</b>	-	26
4.	Общая физическая подготовка	<b>44</b>	-	44
5.	Специальная физическая подготовка	<b>39</b>	-	39
6.	Психологическая подготовка	<b>7</b>	-	7
7.	Теоретическая подготовка	<b>5</b>	5	-
8.	Зачетные требования (тест – нормативы)	<b>4</b>	-	4
9.	Соревнования	<b>15</b>	-	15
10.	Заключительное занятие	<b>2</b>	-	2
<b>Всего:</b>		<b>216</b>	11	205

*4 год обучения*

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1	Вводное занятие. Инструктаж безопасности	<b>4</b>	2	2
2.	Технико-тактическая подготовка (ударная техника)	<b>70</b>	4	66
3.	Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)	<b>26</b>	-	26
4.	Общая физическая подготовка	<b>44</b>	-	44
5.	Специальная физическая подготовка	<b>39</b>	-	39
6.	Психологическая подготовка	<b>7</b>	-	7
7.	Теоретическая подготовка	<b>5</b>	5	-
8.	Зачетные требования (тест – нормативы)	<b>4</b>	-	4
9.	Соревнования	<b>15</b>	-	15
10.	Заключительное занятие	<b>2</b>	-	2
<b>Всего:</b>		<b>216</b>	11	205

*Учебно-календарный график*

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
1-й год обучения	6	24	102	114	216	864
2-й год обучения	6	24	102	114	216	
3-й год обучения	6	24	102	114	216	
4-й год обучения	6	24	102	114	216	

Начало реализации программы – первая неделя сентября

Окончание реализации программы – последняя неделя мая

### III. Содержание учебно-тематических планов 1 – 4 годов обучения

Содержание программы представлено по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой) подготовке, теоретической (методической подготовке), соревновательной.

Технико-тактическая подготовка представляет собой изучение техники и тактики кудо в стойке и лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинаций приемов.

Физическая подготовка 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.

Психологическая (морально-волевая) подготовка основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека.

Теоретическая (методическая) подготовка 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.

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж безопасности

Теория: Основные правила объединения. Действующие спортсмены по Кудо, их история, достижения. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Практика: Инструктаж безопасности. Эвакуация при пожаре.

#### 2. Технико-тактическая подготовка (ударная техника)

Практика: Удары руками в одной передней стойке. Удары ногами. Удары руками в движении. Удары ногами в движении. Двух ударные комбинации ногами. Защита от ударов. Броски, болевые приемы, удушающие приемы, работа с лапами. Тактические приемы: ведение ближнего боя, угроза, силовое давление.

#### 3. Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)

Практика: Упражнения в удержании верхом для перехода к техническим действиям в партере. Комбинационные связки. Тактические приемы.

#### 4. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Бег, прыжки. Подвижные и спортивные игры.

#### 5. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальные упражнения, подготовительные упражнения, подводящие упражнения, имитационные упражнения.

#### 6. Психологическая подготовка

Теория: Режим дня. Беседы о нравственной подготовке, поведение в школе, дома, на соревнованиях, других общественных местах. Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Практика: Упражнения на развитие силы воли (волевая подготовка). Упражнения для воспитания смелости. Упражнения на развитие настойчивости, решительности, инициативности.

#### 7. Теоретическая подготовка

Теория: Техника Кудо: Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.



Классификация техники Кудо. Характеристика изучаемых технико – тактических действий. Методика тренировки. Правила соревнований. Основные оценки технико-тактических действий в Кудо. Анализ соревнований. Судейство.

#### **8. Зачетные требования (тест – нормативы)**

Практика: Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, челнок, пресс, удары по груше.

#### **9. Соревнования**

Практика: товарищеские встречи, контрольные бои, соревнования разного уровня. Судейская практика.

#### **10. Заключительное занятие**

Практика: Открытое занятие для родителей.

## IV. Обеспечение программы

### Методическое обеспечение

#### Формы организации занятий:

1. Групповые
2. Индивидуальный образовательный маршрут (в группах спортивного совершенствования)

#### Формы проведения занятий:

1. Теоретические занятия (беседы, объяснения)
2. Практические занятия (тренировки, соревнования, упражнения, сдача контрольных нормативов)  
Также проводятся медико-восстановительные мероприятия (посещение сауны, бассейна, диспансеризация), учебно-тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика обучающихся.

#### Формы подведения итогов:

1. Аттестация
2. Участие в соревнованиях и матчевых встречах
3. Контрольные нормативы

#### Методы и приемы обучения:

1. Словесно-наглядный
2. Личный пример педагога
3. Соревновательный
- 4.

#### Методы контроля и диагностики

Формы	С какой целью, где и когда применяется
1. Контрольные нормативы: а) по общей физической подготовке; б) по специальной физической и технической подготовке	Применяются 2 раза в год: в начале и конце года. Целью является определение уровня подготовленности обучающегося, динамика его развития
2. Врачебный контроль	Применяется 2 раза в год. Применяется с целью получения качественной оценки состояния здоровья обучающегося, способность организма к данным нагрузкам, общий допуск к занятиям и соревнованиям.

#### Наглядно-дидактическое обеспечение

- Тематические плакаты
- Наглядные пособия

#### Материально-техническое обеспечение

№	Название	Количество
1	Спортивный зал	1 шт.
2	Татами	1 шт.
3	Скакалка	15 шт.
4	Эспандер	10 шт.
5	Насос	1 шт.
6	Мяч гандбольный	1шт.
7	Мяч теннисный	20 шт.
8	Секундомер	1шт.
9	Свисток	1шт.
10	Утяжелители	6 пар

11	Гантели	6 пар
12	Боксерский мешок	1 шт.
13	Лапы боксерские малые	10 пар
14	Лапы (пады)	4 пары
15	Макивары	5 шт.
16	Боксерские перчатки	15 пар
17	Медицинбол	2 шт.
18	Гири	4 шт
19	Турник	1 шт.
20	Шлемы кудо	8 шт.
21	Керасы кудо	4 шт.

## V. Контрольно-измерительные материалы

### Технические нормативы.

Для получения удовлетворительной оценки (1 балл) при сдаче технических нормативов необходимо сдать успешно 4 норматива из 5-ти для взрослых и 3 норматива из 4-х для юношей и юниоров.

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
взрослые	60-60-60	60-60-60	60-60-60	60-60-60	70-70-70	80-80-80	100

### 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.

## VI. Список информационных источников и литературы

1. Аттестационные требования ФКР 2016 [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.kudo.ru/regionalnye-federatsii/10> (Дата обращения: 10.02.17).
2. Головихин, Е.В. Программа по Кудо [Электронный ресурс] /Е.В. Головихин. – Режим доступа: [http://www.kniga.com/books/preview\\_txt.asp?sku=ebooks323994](http://www.kniga.com/books/preview_txt.asp?sku=ebooks323994) (Дата обращения: 10.02.17).
3. Зорин, В.И., Анашкин, Р.М. Основы Кудо [Текст] / В.И.Зорин, Р.М. Анашкин. – М.: Российская федерация Кудо, 2004.
4. Краснолобов, В.В. Государственная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮК, ДЮСШ,СДЮШОР и т.д.) По курсу: «Кудо» [Текст] / В.В.Краснолобов. – М., 2008.
5. Кудо. Примерная программа спортивной подготовки [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://www.Litportal.ru>genre 21/author 15342/read/page/1/> (Дата обращения: 10.02.17).
6. Положение о порядке проектирования и оформления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования Центр детского творчества «Россияне». Дата утверждения: 31 октября 2016 года.
7. Программа по Кудо [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://www.Modernlib.ru>books/evgeni> (Дата обращения: 10.02.17).

## VII. Приложения

### Приложение 1

#### Подробное содержание занятий 1 – 4 года обучения

##### Техника Кудо

###### *Удары руками.*

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

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

*2. Удары коленями.*

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

10- со сменой ног.

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

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмашкой рук.

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

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

*5. Прямой удар назад (пяткой стопы).*

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

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

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

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

30-подсечек.

*8. Удар подъемом стопы в область паха с захватом за пояс.*

30 - руки держат концы пояса.

###### *Удары руками в движении.*

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову одноимённой рукой.
2. С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.
3. С шагом вперед прямой удар в голову разноимённой рукой.
4. С шагом назад прямой удар в голову разноимённой 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 вперёд прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
8. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
9. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
11. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
12. С шагом вперёд прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
13. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.
14. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

### ***Удары ногами в движении.***

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

1. Мах ногой вперед в движении.
2. Удар сзади стоящей ногой вперед.
3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (**двойка руками**).
4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
5. Удар впереди стоящей ногой вперед.
6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
8. Удар коленом (одиночные).
9. Удар коленями (2 удара на счет).
10. Удар коленом + локоть (одноименно).
11. Удар коленями + локти (разноименно).
12. Удар коленями (прямой + боковой).
13. Удар ребром стопы.
14. Удар ребром стопы + 2.
15. 2 + удар ребром стопы.
16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
23. Удар пяткой ноги назад.
24. Удар пяткой ноги назад + 2.
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

### ***Двух ударные комбинации ногами:***

1. Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
2. Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
3. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
4. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.

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

### ***Защита от ударов.***

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

1. Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.
2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.
3. Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.
4. Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.
5. Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.
6. Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.
7. Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

### ***Броски.***

Этот раздел техники сдают бойцы 6-го кю и выше. Бойцы 4-го кю и выше должны уметь переходить от броска к болевому на руку.

1. Бросок через бедро с захватом за пояс.
2. Бросок через бедро с захватом за шею.
3. Передняя подножка.
4. Задняя подножка.
5. Подсечка боковая.
6. Подсечка под две ноги в движении.
7. Отхват с захватом атакующей ноги противника снаружи.
8. Бросок через грудь.
9. Подхват под 2 ноги.
10. Бросок через плечи (мельница).
11. Зацеп разноимённой ноги снаружи.
12. Бросок через спину.
13. Бросок переверотом с захватом бедра снаружи.
14. Бросок через голову с упором стопой в живот.

### ***Болевые приёмы.***

Этот раздел техники сдают бойцы с 4-кю и выше.

1. Перегибание локтя с захватом руки между ног.
2. Узел руки наружу.
3. Ущемление ахиллесова сухожилия.
4. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

### ***Удушающие приёмы.***

Этот раздел техники сдают бойцы с 4-кю и выше.

1. Удушающий отворотом куртки спереди.
2. Удушающий отворотом куртки сзади.
3. Удушающий перекрестным захватом.
4. Удушающий предплечьем спереди.

5. Удушающий предплечьем сзади.
6. Удушающий сзади плечом и предплечьем.
7. Удушающий прогибом.

### ***Работа с лапами.***

- 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.

### **Тактика Кудо**

- Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- Переходы от ударной техники к захватам и обратно.
- Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия ( удержания с последующим добиванием, болевым приёмом, удушающим приёмом).
- Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы
- Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
- Тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведенного технического действия
- Тактический вариант «угроза»
- Тактический вариант «силовое давление»
- Тактика ведения ближнего боя.

### **Физическая подготовка**

#### ***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)
- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

##### *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.

##### *Развитие выносливости:*

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)
- Подвижные и спортивные игры

##### *Развитие ловкости (координационная подготовка):*

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

##### *Развитие гибкости:*

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

### **Специальная физическая подготовка**

#### *Специальные упражнения:*

- Упражнения с партнером
- Упражнения с использованием специального оборудования



(гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

*Подготовительные упражнения:*

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

*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.

*Имитационные упражнения:*

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

### **Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)**

*Развитие силы воли (волевая подготовка):*

- Упражнения для воспитания волевых качеств

*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.

*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

*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

*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

*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

### **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
- Характеристика изучаемых технико-тактических действий
- Классификация техники Кудо
- Удары - руками, ногами, головой
- Броски
- Удержания верхом, с переходом к последующим техническим действиям;
- Болевые приёмы на руки, на ноги
- Удушающие приёмы
- 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)

*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.

*Судейская практика:*

- Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

**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

**Технические нормативы.**

Для получения удовлетворительной оценки (1 балл) при сдаче технических нормативов необходимо сдать успешно 4 норматива из 5-ти для взрослых и 3 норматива из 4-х для юношей и юниоров.

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
взрослые	60-60-60	60-60-60	60-60-60	60-60-60	70-70-70	80-80-80	100

**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.

### Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в т.ч. семьи, школы, педагога.

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на занятиях – на это необходимо обращать внимание.

Спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и др. дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юного спортсмена принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналоги, сравнения, пример.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива.

Одним из методов также является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ребенка. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий или соревнований.

При решении задач сплочения коллектива используются моменты, где создаются хорошие условия для общественно – полезной деятельности, а также общие походы в сауну, бассейн, отдых в летнем оздоровительном лагере. Волевые качества эффективно воспитываются при систематических занятиях и выступлениях на соревнованиях.