

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр
дополнительного образования детей Хабаровского края)»
Филиал КГАОУ ДО РМЦ в г. Комсомольске-на Амуре

Рассмотрена
на заседании научно-
методического совета Центра

Протокол № 2
«25» 08 2025 г.

Утверждаю
Генеральный директор
КГАОУ ДО РМЦ
М.В. Кацупий
2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Кудо»

Возраст учащихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 года

Уровень освоения: базовый

Составитель:
Матвеюк
Илья Сергеевич,
тренер-преподаватель

г. Комсомольск-на-Амуре,
2025 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Кудо»

СОГЛАСОВАНО:

Методист Филиал КГАОУ ДО РМЦ
в г. Комсомольске-на Амуре

 / Есенина А.П.
подпись

Составитель ДООП:

Матвеюк И.С.

 тренер-преподаватель
подпись

Заключение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует требованиям к разработке ДООП и рекомендована к реализации решением ИМС от 19.06.2025г., протокол № 5.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кудо» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- распоряжением министерства образования и науки Хабаровского края от 26 сентября 2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);

- приказом краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27 мая 2025 г. № 220 П «Об утверждении Положения о дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

– Уставом краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» (далее – Центр).

- аттестационными требованиями по Кудо Федерации Кудо РФ.

Актуальность программы

Восточное боевое искусство кудо – современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси. Кудо как вид единоборств является кандидатом на включение в Олимпийские виды спорта.

В настоящий момент кудо — это динамично развивающийся вид спорта, признанный в Российской Федерации и других странах мира, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств. Основная философская мысль Кудо сформулирована в "Додзёкун" – клятве бойцов, практикующих это искусство: «Через учение Кудо мы стремимся стать сильными душой и телом, приобщиться к культуре, развить свои интеллектуальные возможности, воспитать личность и внести свой вклад в развитие общества».

Спортивные поединки по КУДО последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Растёт популярность кудо в городах ДВФО. Это связано с тем, что в данном виде борьбы применяются элементы смешанных единоборств, в том числе и восточных. Такого напряжения, концентрации сил, воли - нет, пожалуй, ни в одном другом виде боевого искусства. С другой стороны, по накалу страстей кудо чем-то напоминает русские старинные бои стенка на стенку. Развитие данного вида борьбы, открытие центров по смешанным видам единоборств проходит в рамках масштабной программы по улучшению социальной инфраструктуры на Дальнем Востоке.

Разнообразные формы спортивной, интеллектуальной, социальной самореализации обучающихся в процессе освоения программы играют важную роль в системе профилактики школьной неуспешности.

Формирования в сознании детей и подростков активной гражданской позиции, развитие патриотических чувств, понимание принадлежности к многонациональной российской государственности, осознанию российской идентичности и нравственное развитие учащихся осуществляются в процессе реализации образовательного процесса и плана воспитательной работы.

Направленность: физкультурно-спортивная

Тип, уровень освоения: 1 год - базовый.

Адресат программы:

Возраст учащихся: 5-18 лет.

Учащиеся, желающие обучаться по данной программе (от 14 лет), принимаются в спортивное объединение по личному заявлению или по письменному заявлению родителей (законных представителей), если ребенку нет 14 лет. К занятиям допускаются дети при условии прохождения медосмотра и наличии медицинской справки, подтверждающей допуск врача.

В группу зачисляются учащиеся, прошедшие обучение в спортивно-оздоровительной группе, или принимаются дети, уже имеющие спортивный опыт и физическую подготовку в других учреждениях.

Реализация программы будет осуществляться в большом спортивном зале Филиала КГАОУ ДО РМЦ г. Комсомольска-на-Амуре (проспект Октябрьский, 26/2).

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 1 год:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	2	4 ч.	40	160ч.
Итого за 1 год обучения:					160ч.

Наполняемость группы: 13 человек.

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно);
- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой задачи). Групповая форма работы представлена: индивидуально-групповой (распределение учебной работы между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет часть общей задачи) и работой в парах (направлена на достижение дидактической цели: усвоение, закрепление, проверка знаний);

- индивидуальная форма занятий (учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Виды занятий: игра-соревнование, соревнования, мастер-класс, беседа, спарринги, товарищеские встречи, межклубные соревнования.

Форма обучения – очная. В исключительных случаях могут применяться дистанционные технологии.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные;
- теоретические и учебно-тренировочные занятия;
- игровые, проверочные
- выполнение и сдача нормативов.

По итогу года учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие, укрепление здоровья учащихся, приобретение ими теоретических и практических знаний о физической культуре, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни через освоение основ восточных боевых единоборств Кудо.

Задачи обучения:

Предметные:

- Ознакомиться с Единой Всероссийской классификацией видов спорта;
- Развить раннее приобретённые навыки, технические и тактические средства Кудо;
- Изучить основы методик проведения спортивной тренировки;
- Повторить знания правил организации и проведения соревнований;
- Обучить самостоятельному проведению разминки и зарядки, а также правильному чередованию периодов активности и отдыха.
- Выполнять квалификационные нормативы.

Метапредметные:

- Развить навыки использования правил техники безопасности для предотвращения травм;
- Развить навык принятия правильного решения в кратчайшие сроки;
- Способствовать активному участию воспитанников в спортивной, творческой и культурно-просветительной жизни объединения.

Личностные:

- Содействовать в создании навыков стремления к самореализации и признанию в коллективе;
- Способствовать формированию навыков саморегуляции.

Содержание программы

Учебный план обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	22	18	4	
1.	Вводные занятия	6	5	1	
1.1.	Вводные занятия. История развития Кудо в системе	2	2		Опрос

	спорта РФ. Врачебный контроль и самоконтроль.				
1.2.	Самоконтроль. Дневник самоконтроля	1		1	Проверка дневников самоконтроля
1.3.	Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс	1	1		Опрос, Контрольное занятие
1.4.	Субъективные данные своего состояния: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение	1	1		Опрос, Контрольное занятие
1.5	Показания и противопоказания к занятиям Кудо	1	1		Опрос
2.	Техника Кудо	7	7		
2.1.	Отработка техники Кудо	2	2		Контрольное занятие
2.2.	Равновесие. Использование собственного веса тела и веса тела соперника	2	2		Контрольное занятие
2.3.	Отработка технико-тактических действий. Зачет	1	1		Контрольное занятие
2.4.	Классификация техники Кудо. Зачет.	2	2		Опрос, Контрольное занятие
3.	Методический аспект тренировки по Кудо	2	1	1	
3.1.	Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости	1		1	Опрос, Контрольное занятие
3.2.	Правила техники безопасности	1	1		Опрос, Контрольное занятие
4.	Правила соревнований	7	5	2	
4.1.	Организация соревнований	1	1		Опрос, Контрольное занятие
4.2.	Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки	2	2		Опрос, Контрольное занятие
4.3.	Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки	2	2		Опрос, Контрольное занятие

4.4.	Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боев	2		2	Подведение итогов соревнований
	Практическая подготовка	138		138	
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	60		60	
5.1	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовые упражнения. Упражнения для развития силовых способностей	12		12	Контрольное занятие
5.2	Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения для развития координационных способностей, ловкости	12		12	Контрольное занятие
5.3	Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения, развивающие гибкость, подвижность суставов	12		12	Контрольное занятие
5.4	Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения, направленные на развитие выносливости	12		12	Контрольное занятие
5.5	Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения для развития быстроты	12		12	Контрольное занятие
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50		50	
6.1	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития специальных силовых способностей	10		10	Контрольное занятие
6.2	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития специальных координационных способностей, специальной ловкости	10		10	Контрольное занятие
6.3	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения, развивающие специальную гибкость, подвижность суставов	10		10	Контрольное занятие
6.4	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости	10		10	Контрольное занятие

6.5	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития специальных скоростных способностей	10		10	Контрольное занятие
7.	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	10		10	
7.1	Технико-тактическая подготовка (ТПП). Работа над комбинациями приемов, опираясь на индивидуальные характеристики детей	8		8	Контрольное занятие
7.2	Технико-тактическая подготовка (ТПП). Работа над чувством времени, опираясь на продолжительность поединка	8		8	Контрольное занятие
7.3	Технико-тактическая подготовка (ТПП). Выстраивание тактики ведения поединка исходя из правил вида спорта	8		8	Контрольное занятие
7.4	Технико-тактическая подготовка (ТПП). Отработка тактики, опираясь на пульсовые зоны спортсмена в рамках поединка	8		8	Контрольное занятие
8.	Соревнования внутриклубные, муниципальные, региональные	12		12	Результаты спортивных соревнований различного уровня.
9.	Подготовка и сдача контрольных нормативов	6		6	Выполнение контрольных нормативов.
Итого:		160	18	142	

Содержание учебного плана обучения.

Группа начальной подготовки.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие.

1.1. Вводное занятие.

Теория: Понятие о врачебном контроле и самоконтроле

1.2. Самоконтроль. Дневник самоконтроля

Теория: как осуществлять самоконтроль.

Практика: заполнение дневника самоконтроля.

1.3. Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс.

Теория: Параметры нормального состояния.

Практика: самостоятельное измерение данных своего состояния.

1.4. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение

Теория: Влияние субъективных данных на тренировочный процесс

1.5. Показания и противопоказания к занятиям Кудо

2. Основы техники

2.1. Изучение основных видов базовой техники и тактики кудо.

Теория: Изучение основных видов стоек, ударов, захватов, бросков, удержаний, атакующих и защитных действий, контрприемов, комбинаций, контратак.

Практика: Отработка стоек, ударов, захватов, бросков, удержаний, атакующих и защитных действий, контрприемов, комбинаций, контратак.

2.2. Тренировка равновесия.

Теория: тренировка на определение угла устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использования собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычага

Практика: отработка равновесия

2.3. Изучение технико-тактических действий

Теория: изучение перемещений в боевых стойках, комбинаций ударов рукой и ногой, посечек, подножек, подхватов, болевых приёмов; смещений, контратак, боёв с тенью, контрприёмов, бросков, дистанции; поединков с «левой» и «правой».

Практика: отработка перемещений в боевых стойках, комбинаций ударов рукой и ногой, посечек, подножек, подхватов, болевых приёмов; смещений, контратак, боёв с тенью, контрприёмов, бросков, дистанции; поединков с «левой» и «правой».

2.4. Классификация техники Кудо.

Теория: Удары руками, ногами, головой. Удержания верхом, с переходом к последующим техническим действиям

Практика: отработка ударов руками, ногами, головой. Удержаний верхом, с переходом к последующим техническим действиям

3. Методика тренировки

3.1. Основные методы развития основных физических качеств.

Теория: Изучение методов развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Практика: отработка методов развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

3.2. Правила техники безопасности

Теория: Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом)

Практика: тренинги на выполнение правил по т/б.

4. Правила соревнований.

4.1. Значение соревнований для учащихся.

Теория: Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей. Основные оценки технико-тактических действий в Кудо

4.2. Анализ соревнований.

Теория: Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки

4.3. Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки

4.4. Определение наиболее вероятных соперников.

Практика: сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв

Практическая подготовка

5. Общая физическая подготовка (ОФП)

5.1. Развитие силы (силовая подготовка)

Практика:

- 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

5.2. Развитие ловкости (координационная подготовка)

Практика:

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

- Подвижные и спортивные игры

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

5.3. Развитие гибкости

Практика:

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

- Подвижные и спортивные игры

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

(гимнастика, акробатика)

5.4. Развитие выносливости (функциональная подготовка)

Практика:

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

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

- Подвижные и спортивные игры

5.5. Развитие быстроты (скоростная подготовка)

Практика:

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

- Подвижные и спортивные игры

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

6.1. Упражнения развития специальных силовых способностей

Практика:

- Упражнения с ассистентом

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

6.2. Упражнения развития специальных координационных способностей, специальной ловкости

Практика:

- 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 обучающимся

6.3. Упражнения, развивающие специальную гибкость, подвижность суставов

Практика:

- 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.

6.4. Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости

Практика:

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

- Многократное выполнение с применением специальных средств (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) с постоянным увеличением времени выполнения до максимальной.

6.5. Упражнения для развития специальных скоростных способностей

Практика:

- Упражнения с ассистентом

- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении комбинаций ударов и техник борьбы

7. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

7.1. Работа над комбинациями приемов, опираясь на индивидуальные характеристики детей

Практика:

Удары руками.

Удары ногами.

Удары руками в движении.

Удары ногами в движении.

Двух ударные комбинации ногами:

Защита от ударов.

Броски.

Болевые приёмы.

Удушающие приёмы.

Работа с лапами.

Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

7.2. Работа над чувством времени, опираясь на продолжительность поединка

Практика:

- Отработка восприятия времени поединка, разбиение времени поединка на тактические отрезки

- Отработка внезапных ускорений, разрывов и сокращение дистанции для варьирования плотности поединка

7.3. Выстраивание тактики ведения поединка исходя из правил вида спорта

Практика:

- Разбор правил вида спорта, выбор тактики поединка в соответствии с правилами

- отработка отдельных элементов поединка в соответствии с выбранной тактикой в зависимости от заданных задач поведения соперника

7.4. Отработка тактики, опираясь на пульсовые зоны спортсмена в рамках поединка

Практика:

- Отработка внезапных ускорений, разрывов и сокращение

дистанции для варьирования плотности поединка

- Повышение вариативности тактико-технических решений в зависимости от поставленных задач (поведение соперника, собственное функциональное состояние)

8. Соревнования: контрольные, отборочные, основные

Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

9. Подготовка и сдача контрольных нормативов (приложение 1.)

Планируемые результаты

Предметные

Учащиеся будут знать:

- Единую Всероссийскую классификацию видов спорта;
- разовьют ранее приобретённые навыки, технические и тактические средства Кудо;
- основы методик проведения спортивной тренировки;
- правила проведения соревнований;
- методы самостоятельного проведения разминки, зарядки и правильному чередованию активности и отдыха;
- показатели контрольно-переводных нормативов

Метапредметные

Учащиеся разовьют навыки:

- использования правил техники безопасности для предотвращения травм;
- принятия правильного решения в кратчайшие сроки;
- активного участия в спортивной, творческой и культурно-просветительной жизни объединения

Личностные

Учащиеся:

- приобретут навыки стремления к самореализации и признанию в коллективе;
- сформируют навыки саморегуляции.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
--------------	---------------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------	---------------

1 год обучения	09.09.2025г.	30.06.2026г.	40	80	160	2 раза в нед. по 2 часа
-------------------	--------------	--------------	----	----	-----	-------------------------------

Материально-техническое обеспечение программы

- Большой спортивный зал, тренажёрный зал
- Специальное снаряжение и оборудование:
 1. Татами.
 2. Турник, манекены, тренажеры, перекладины, брусья
 3. Костюм и снаряжение кудоиста (кимоно, защитные шлемы, лапы)
- 10-12 комплектов
 4. Спортивный инвентарь: мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), скакалки, мячик маленький, резина.
 5. Наглядные пособия: видеоматериалы схваток, соревнований, обучающих роликов.
- Технические средства обучения:

Компьютер	1
Принтер	1
Экран	1
Видеокамера	1
Фотоаппарат	1
- 6. Информационное обеспечение реализации программы: интернет ресурсы
- 7. Дидактическое обеспечение реализации программы
 - наглядные пособия
 - видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, тренировок, мероприятий);
 - фотоматериалы.
 - раздаточный материал для учащихся
 - бланки тестов и анкет
 - бланки диагностических и творческих заданий

Формы контроля и аттестации:

- входной контроль, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);
- текущий контроль как оперативная проверка результатов освоения программы позволяет установить степень освоения программного материала учащимися, их отношение к занятиям, старание, прилежание (в течение учебного года);

- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (январь);

- итоговый контроль предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям образовательной программы и позволяет проанализировать степень усвоения программы (май).

Формы аттестации:

- устный опрос, письменный опрос;

- тестирование согласно требованиям вида спорта Кудо и стандартов физического развития, основанных на программе физического воспитания учащихся 1–11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич, контрольные занятия, результаты спортивных соревнований различного уровня, наблюдение, решение ситуационных задач, выполнение контрольных нормативов.

Уровень теоретической подготовки: определяется через зачётные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, устного, письменного опроса, анкетирования.

Уровень практической подготовки: сдачей спортивных нормативов во время зачётных учебно-тренировочных занятий и сборов, а также итогами показательных выступлений, соревнований.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитания: отслеживается через тестирование и наблюдения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник самоконтроля, материалы анкетирования и тестирования, дневник достижений учащегося, протоколы соревнований, портфолио, карта оценки результатов освоения программы.

Оценочные материалы

1. Нормативы объединения кудо по каждому году обучения (Приложение 2)
2. Комплекс контрольных упражнений по ОФП (Приложение 3)
3. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (Приложение 4)
4. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня технико-тактической и психологической подготовки (приложение 5)

Методическое обеспечение

Формы, методы и приёмы, используемые в программе «Кудо»

Формы, методы и приёмы, используемые в программе

1. Формы занятий:
 - практическое занятие,
 - демонстрация технического действия,
 - беседа,

- просмотр соревнований
- 2. Приемы и методы организации образовательного процесса:
 - словесный метод,
 - метод показа,
 - парный спарринг
 - круговой,
 - попеременный,
 - спортивно-игровой
 - повторный,
 - идеомоторный,
 - метод расчленённого разучивания,
 - метод целостного упражнения,
 - метод подводящих упражнений,
 - групповой, просмотр видео материала и последующее обсуждение,
 - просмотр аудио и видео материалов,
 - метод психорегуляции,
 - аутогенная тренировка
- 3. Дидактические материалы
 - инструкции по технике безопасности,
 - нормативы,
 - комплексы упражнений,
 - презентации,
 - подвижные игры с элементами волейбола,
 - подвижные игры,
 - правила борьбы,
 - тестовые вопросы
- 4. Формы подведения итогов
 - контрольные нормативы,
 - контрольные и упражнения в спарринге,
 - беседа с учащимися,
 - опрос учащихся,
 - практические упражнения,
 - наблюдение за учащимися,
 - выполнение специальных заданий,
 - наблюдение за поведением во время спаррингов,
 - результаты года,
 - участие в соревнованиях
- 5. Техническое оснащение
 - спортивный зал,
 - инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Основной формой организации образовательной деятельности в кудо является учебно-тренировочное занятие, организуемое с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера, что обеспечивает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, повышение мотивации к спорту и устойчивый интерес к дальнейшим занятиям этим видом единоборств.

Применяются такие формы обучения как индивидуальные, групповые и фронтальные.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия.

При расчете времени на каждый из основных видов занятий на тренировках продолжительностью 45-90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

1 год обучения:

- Обязательный комплекс упражнений (в разминке) 5-10 мин.
- Элементы акробатики 5-10 мин.
- Упражнения со снарядами (скакалки, мячи, гантели) 10-15 мин.
- Спортивные игры 15-20 мин.

2 год обучения

- Обязательный комплекс упражнений (в разминке) 5 мин.
- Элементы акробатики 5-10 мин.
- Упражнения со снарядами (скакалки, мячи, гантели) 10-15 мин.
- Спортивные игры 15-20 мин.

3 год обучения

- Обязательный комплекс упражнений (в разминке) 5-10 мин.
- Упражнения со снарядами (скакалки, мячи, гантели) 10-15 мин.
- Спортивные игры 10-15 мин.
- Индивидуальные занятия 10-15 мин.

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия может быть использовано на изучение теории, совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приемов.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Календарный план воспитательной работы объединения Кудо на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Название мероприятия/события	Форма проведения	Сроки проведения
	Работа с учащимися в объединении		
1.	Показательные тренировки в честь Дня воинской славы	Физкультурный праздник	Декабрь 2025
2.	Богатырский поединок «Красив в строю – силен в бою»	Физкультурный праздник	Февраль 2026
3.	Инструктаж учащихся по обеспечению быстрой и безопасной эвакуации учащихся из спортзала в случае ЧС	Лекция	Март-апрель 2026
4.	«Стенка на стенку» между спортсменами единоборств Филиала	Физкультурный праздник	Март 2026
	Общие дела и события в Филиале		
5.	Медиачас. Обсуждение видеороликов «За здоровый образ жизни»		Сентябрь 2025
6.	Правовой час ко Дню прав человека и Дню конституции РФ «Знаешь ли ты свои права».		Декабрь 2025
7.	Открытый турнир на призы Деда Мороза		Декабрь 2025
8.	Межклубные соревнования между спортсменами единоборств Филиала посвященные Дню защитника отечества.		Февраль 2026

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. — М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. — ТиП, 1979, № 2.
3. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации — ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
4. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. — АН СССР «Управление движениями». — Л.: Наука, 1970, с.71.
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
7. КУДО. Правила соревнований. М. ФиС. 1985.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983.
11. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО». Учебное пособие для школ НКВД. М. Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД ССР. 1940.
12. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. — ТиП, 1964, № 6.
13. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1978.
14. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980.
15. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. — ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — М.: ФиС, 1981.
18. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
19. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера — М.: ФиС, 1981.
20. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. — М.: ФиС, 1972, с.231.
21. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической

деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

22. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. — М.: УМО, 1996, с.27.

23. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. — М.: ФиС, 1976, с. 201–208.

24. Зимкин Н.В. Физиология человека. — М.: ФиС, 1975. с.495.

25. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания пед. Учебных заведений. — М.: Просвещение, 1993.

26. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. — Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.

27. Ионов С.Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по КУДО. ФиС., М., 1983.

28. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности — Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.

29. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. — М.: АСТ, 1998, с.272.

30. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. — М.: Просвещение, 1991.

31. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. — М.: ФиС, 1977.

32. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. — М.: ГЦОЛИФК, 1972.

33. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов — М.: ФиС, 1982.

34. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1961.

35. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.

36. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. — В сб.: Любимцевские чтения. — Ульяновск: 1999, с. 120–122.

37. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1970.

38. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. — М.: Просвещение 1996, с.256.

39. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. — Горький: 1966.

40. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической

культуры. Под ред. Р.М. Коца. — М.: ФиС, 1986, с.240.

41. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. — М.: ФиС, 1986, с.255.

42. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. — М.: ФиС, 1975, с.200.

43. Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. — М.: Просвещение, 1997.

44. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.

45. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. — М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.

46. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.

47. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. — М.: ФиС, 1987, с.157.

48. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. — М.: 1988, с.130.

49. Рудман Д.Л. САМБО— техника борьбы лежа. Защита. М., ФиС, 1983.

50. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.

51. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М.,РГАФК, 1996.

52. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки баевого кудоиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

53. Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.

Список литературы для учащихся

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.

2. Журнал «Здоровье».

3. Журнал «Физкультура и спорт»

4. Интернет-ресурсы

<https://kudo.ru/>

Нормативы объединения Кудо

группа начальной подготовки базового уровня

- подтягивания на перекладине – 6 раз
- отжимания на брусьях – 7 раз
- челночный бег 3х10 метров – 13 секунд
- бег 30 метров – 5.2 сек
- прыжок в длину с места – 170 см
- подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 18 раз
- бег 1000 метров – 4 мин 20 сек
- толчок ядра 1 кг левой рукой – 3 м, правой рукой – 4 м.
- техника выполнения комбинаций руками и ногами в разные

уровни на месте и в движении.

- техника борцовских приёмов, комбинации бросков и ударов, контрприёмы.

По технической подготовке

- Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд — отлично,
- до 29 секунд — хорошо,
- до 32 секунд — удовлетворительно.

- Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

- Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке

- Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков — отлично.
- Выигрыш пяти поединков — хорошо.
- Выигрыш трёх поединков — удовлетворительно.

Общая физическая подготовка

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

Развитие силы (силовая подготовка)

- Упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

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

- Упражнения на снарядах и со снарядами

- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Бег на короткие дистанции,

- Упражнения или отдельные их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

- Лыжи, коньки, плавание, ходьба

- Подвижные и спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

- Подскоки вверх на заданную высоту;

- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте;

- Упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами;

- Полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге;

- Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя;

- Кувырки вперед, назад, через левое, правое плечо;

- Колесо через левое, правое плечо, на одной руке;

- Стойка на лопатках, на голове, на руках у опоры, вставание со стоек;

- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

- упражнения на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка:

Отработка действий кудоистов

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию
- Вольный бой
- Спарринг

Отработка основ техники кудоиста

- Изучение захватов и освобождение от них.
- Изучение базовых стоек кудоиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кудоиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Отработка техники ударов, защит и контрударов

- Обучение борьбе стоя.
- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приёмам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка (ТТП)

- Отработка техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении;
- бой с тенью;
- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;
- отработка техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита;
- отработка техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях;
- отработка ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног;
- защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону;
- захваты и освобождения от них;
- борьба в парах.

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

Развитие силы воли (волевая подготовка)

- Упражнения для воспитания волевых качеств

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.

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 спарринг партнёром

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

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 социуме
- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих друзей
- Воспитание аккуратности и опрятности
- Оказание помощи друзьям в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях