

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кудо» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности соответствует стартовому и базовому уровням подготовки детей к единоборствам (кудо). Программа составлена на основе учебных программ по кудо для учреждений дополнительного образования, регламентирует образовательную деятельность, раскрывающую весь комплекс направлений по физическому воспитанию детей от 7 до 17 лет. Также дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кудо» разработана в соответствии с основными нормативными документами в области дополнительного образования Российской Федерации:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и деятельности проведения таких мероприятий»;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

 Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации, удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном развитии, обеспечении духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания учащихся.

 **Актуальность.** Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточного боевого единоборства «Кудо» исключительно в целях самообороны, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов кудоистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кудо» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и нацелена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

 **Уровень подготовки:** стартовый, базовый.

 **Отличительные особенности программы**: формы и методы реализации данной программы создают условия для формирования активной жизненной и гражданской позиции.

 **Адресат программы**: программа рассчитана на учащихся в возрасте 7 – 17 лет.

 *Условия набора*. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

 Как известно, единый процесс спортивной тренировки составляют взаимосвязанные между собой **виды подготовки**:

- физическая (общая и специальная);

- техническая;

- тактическая;

- психологическая;

- теоретическая;

- соревновательная.

Основной среди них, как на начальном этапе, так и в дальнейшем является физическая подготовка спортсменов. Важно знать на каком этапе благоприятнее развивать и совершенствовать те или иные физические (двигательные) качества, способности, необходимые для овладения каким-либо видом спорта. Учет возрастных особенностей обучающихся, занимающихся по программе, является одним из главных педагогических принципов.

 Ребенок 7-9 лет подвижен, любознателен, характеризуется конкретностью мышления, большой впечатлительностью, подражательностью и вместе с тем неумением долго концертировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности. Дети этого возраста дружелюбны. Им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх. Это дает каждому ребенку чувство уверенности в себе, так как его личные неудачи и недостатки навыков не так заметны на общем фоне.

 Период 10-13 лет является началом подросткового возраста. Этот достаточно сложный период в жизни ребенка характеризуется сменой ведущей деятельности с обучения на межличностное общение, в ходе которых строится вся система отношений ребенка с другими людьми В период решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения. Учащимся в этом возрасте свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. Задача педагога приобщить ребенка к групповым формам деятельности, адаптировать его в новом образовательном пространстве. Важно соотнести мотивацию выбора объединения с образовательными задачами, склонностями и увлечениями ребенка. На этом этапе происходит увлечение ребенка физкультурно-спортивной деятельностью.

 Занятия проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН) и согласно утвержденному расписанию.

 **Форма обучения** – очная.

 **Форма проведения занятий** – групповая, индивидуальная. Оптимальная наполняемость группы –15 человек. Состав группы постоянный.

 Учебные занятия в объединении включают:

− занятия в помещении (спортивном зале) – теоретическая и практическая составляющие программы;

− занятия на открытом воздухе (спортивная площадка) – проведение занятий по отработке практических навыков;

− учебно-тренировочные сборы, соревнования.

 **Объём программы** *-*1080 часов.

 **Сроки реализации программы** – 5 лет

  **Режим занятий**.

 Учебно-тренировочный процесс подготовки юных кудоистов в секции осуществляется в два этапа:

-этап 1,2 и 3 годов обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год;

-этап 4 и 5 годов обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год.

 На этапе 1 - 3 годов обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники кудо, привитие «чувства партнера» посредством упражнений из различных игровых видов спорта и подвижных игр, выполнение контрольных тестов.

 Продолжительность образовательного процесса первого и второго года обучения – 6 часов в неделю (216 часа в год). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 120 минут (2 академических часа).

По окончании этапа 1 -3 годов обучения на основании успешного выполнения контрольных нормативов учащиеся переводятся на этап 4 и 5 годов обучения.

Основным направлением в работе на этапе 4 и 5 годов обучения является подготовка резерва в учебно-тренировочные группы. Зачисление учащихся на этап 4-5 годов обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются совместно. Продолжительность образовательного процесса на этапе 4-5 годов обучения – 6 часов в неделю (216 часов в год). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 120 минут.

 При определении режима занятий учтены требования СанПина к учреждениям дополнительного образования, смена различных видов деятельности во время проведения занятий.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** - физическое воспитание и образование детей через организацию занятий кудо.

**Задачи:**

воспитательные:

-   воспитание патриотизма, трудолюбия и чувства коллективизма;

- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;

- поддержка и содействие дальнейшему развитию одаренных детей

развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля, волевых качеств спортсмена;

- приобретение социального опыта деятельности и взаимодействия с ровесниками.

- повышение общего уровня культуры;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- физическое совершенствование

обучающие:

- получение знаний и умений в области кудо и усвоение правил борьбы;

- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по кудо;

- приобретение опыта участия в соревнованиях;

- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;

- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
| всего | теория | практика | Форма контроля /аттестация/ |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях кудо. | 2 | 2 |  | Анкетирование, наблюдение, устный опрос |
| 2 | История развития кудо в мире, в России. | 4 | 4 |  | Устный опрос |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека | 4 | 4 |  | Анкетирование, устный опрос |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц | 4 | 4 |  | Тестирование, устный опрос |
| 5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к обучающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви | 4 | 4 |  | Тестирование, устный опрос |
| 6 | Правила соревнований, их организация и проведение | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, контрольное задание |
| 7 | Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения | 6 | 3 | 3 | Наблюдение, контрольное задание |
| Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 2.1 | Общая и специальная физическая подготовка | 120 |  | 120 | Наблюдение, сдача нормативов |
| 2.2 | Основы техники кудо | 64 |  | 64 | Наблюдение, контрольное задание |
| 2.3 | Контрольно-переводные нормативы | 4 |  | 4 | Сдача нормативов |
| Итого: | 216 | 22 | 194 |  |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1.Правила техники безопасности при занятиях кудо. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по кудо в залах, на улице. Вводный инструктаж учеников по мерам безопасности на занятиях в спортивных залах. Меры безопасности при тренировках в залах, при отработке ударной техники руками и ногами в парах, на месте и в движении. Меры безопасности при борьбе, изучении болевых приемов. Меры безопасности при работе с лапами, макеварами, мешками для отработки ударов. Меры безопасности при проведении спортивных поединков, аттестации, на соревнованиях. Меры безопасности при проведении тренировок на улице.

 2. История развития кудо в мире, в России. История мирового и Российского развития кудо. Ритуалы и этикет карате (кудо). Возможности и философия кудо. Ношение кимоно, правила доджо, рейги карате. Основные школы и стили каратэ. История становления и развития кудо. Основатель кудо Адзума Такаси и его биография. Достижения Российских спортсменов кудаистов. Ритуалы и этикет карате (кудо). Возможности и философия кудо. Правильное ношение кимоно, правила доджо, объяснение рейги карате. Основные школы и стили карате их краткая характеристика.

1. Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека. Медицинская подготовка, оказание первой медицинской помощи. Общая характеристика травм в кудо и их причины, общие меры профилактики и предупреждения травм. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок. Общие сведения о строении организма человека. Костно – связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно – сосудистая системе и кровообращение. Центральная нервная система и её ведущая роль в жизнедеятельности организма. Органы чувств. Профилактика зрения. Действия учеников при получении травмы одним из занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при ударе электрическим током, обморожении, ожоге, кровотечениях (артериальном, венозном), переломах, вывихах, ушибах, растяжениях. Наложение повязок, жгутов.
2. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц.
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика вредных привычек, гигиенические основы здорового образа жизни, режим учебы, тренировок и отдыха, пагубное влияние на организм наркотических и алкогольных средств. Общие сведения о гигиене и санитарии. Режим дня и его значение для спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур. Основные принципы построения рационального питания. Вредные привычки и борьба с ними. Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Разрушительное воздействие наркотических и алкогольных средств на организм человека
4. Правила соревнований, их организация и проведение. Изучение правил соревнований и судейская (инструкторская) практика. Значение участия в соревнованиях для спортсменов. 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. Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.
5. Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения. Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах. Характеристика изучаемых технико-тактических действий. Классификация техники кудо (Удары: руками, ногами, головой. Удержания: верхом, с переходом к последующим техническим действиям.)

**РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

 **2.1.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

3. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед; соединение нескольких акробатических упраж­нений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения:

* бег: 20, 30, 60м, повторный бег два-три отрезка по 20 м, бег с высокого старта 30 м, эстафетный бег с этапами до 40 м, бег или кросс 500-1000 м;
* прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;

5. Упражнения на развитие чувства дистанции. Пятнашки, работа в парах. Основные элементы техники: удары руками и ногами.

6. Упражнения для развития мышц ног. Приседание и резкое вып­рямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнас­тической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, рука­ми держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

7. Упражнения для развития мышц рук. Отжимания от пола или скамьи. Имитация ударов руками на скорость. Упражнения с отягощениями.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом впе­ред, боком и спиной вперед. Напрыгивания на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и коли­чество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодо­лением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

8. Упражнения для развития быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений.

**2.2 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ КУДО**

1. Техника передвижения. Обычный шаг вперед, назад, вправо и влево, в боевой стойке.
2. Техника ударов руками. Прямой дар передней рукой в голову, в корпус. Прямой удар задней рукой в голову, в корпус. Сдваивание прямых ударов.

 Боковые удары в голову, в корпус, как с передней руки, так и с задней.

 Удары снизу в голову и корпус.

1. Удары ногами в нижний уровень (в область бедра), в средний уровень (в область корпуса), в верхний уровень (в область головы).

 **2.3 КОНТРОЛЬНЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

***Соревнования.***

В течение года провести не менее 7 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытые турниры. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

***Контрольные нормативы.***

По технической подготовке. Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов.

По тактической подготовке. Проведение пяти, 2-х минутных поединков с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.

- Выигрыш двух поединков - хорошо.

- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке. Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По теоретической подготовке. Ответить на вопросы по пройденному материалу.

 **Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
| всего | теория | практика | Форма контроля /аттестация/ |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях кудо. | 2 | 2 |  | Анкетирование, наблюдение, устный опрос |
| 2 | История развития кудо в мире, в России. | 4 | 4 |  | Устный опрос |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека. | 4 | 4 |  | Анкетирование, устный опрос |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц. | 4 | 4 |  | Тестирование, устный опрос |
| 5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. | 4 | 4 |  | Тестирование, устный опрос |
| 6 | Правила соревнований, их организация и проведение. | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, контрольное задание |
| 7 | Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения. | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, контрольное задание |
| РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 80 |  | 80 | Наблюдение, сдача нормативов |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 54 |  | 54 | Наблюдение, контрольное задание |
| 2.3 | Основы техники кудо | 50 |  | 50 | Участие в соревнованиях |
| 2.4 | Контрольные переводные нормативы | 4 |  | 4 | Наблюдение, сдача нормативов |
| Итого: | 216 | 22 | 194 |  |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**РАЗДЕЛ 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

1.Правила техники безопасности при занятиях кудо. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по кудо в залах, на улице. Вводный инструктаж учеников по мерам безопасности на занятиях в спортивных залах. Меры безопасности при тренировках в залах, при отработке ударной техники руками и ногами в парах, на месте и в движении. Меры безопасности при борьбе, изучении болевых приемов. Меры безопасности при работе с лапами, макеварами, мешками для отработки ударов. Меры безопасности при проведении спортивных поединков, аттестации, на соревнованиях. Меры безопасности при проведении тренировок на улице.

 2. История развития кудо в мире, в России. История мирового и Российского развития кудо. Ритуалы и этикет карате (кудо). Возможности и философия кудо. Ношение кимоно, правила доджо, рейги карате. Основные школы и стили каратэ. История становления и развития кудо. Основатель кудо Адзума Такаси и его биография. Достижения Российских спортсменов кудаистов. Ритуалы и этикет карате (кудо). Возможности и философия кудо. Правильное ношение кимоно, правила доджо, объяснение рейги карате. Основные школы и стили карате их краткая характеристика.

1. Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека. Медицинская подготовка, оказание первой медицинской помощи. Общая характеристика травм в кудо и их причины, общие меры профилактики и предупреждения травм. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок. Общие сведения о строении организма человека. Костно – связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно – сосудистая системе и кровообращение. Центральная нервная система и её ведущая роль в жизнедеятельности организма. Органы чувств. Профилактика зрения. Действия учеников при получении травмы одним из занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при ударе электрическим током, обморожении, ожоге, кровотечениях (артериальном, венозном), переломах, вывихах, ушибах, растяжениях. Наложение повязок, жгутов.
2. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц.
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика вредных привычек, гигиенические основы здорового образа жизни, режим учебы, тренировок и отдыха, пагубное влияние на организм наркотических и алкогольных средств. Общие сведения о гигиене и санитарии. Режим дня и его значение для спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур. Основные принципы построения рационального питания. Вредные привычки и борьба с ними. Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Разрушительное воздействие наркотических и алкогольных средств на организм человека
4. Правила соревнований, их организация и проведение. Изучение правил соревнований и судейская (инструкторская) практика. Значение участия в соревнованиях для спортсменов. 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. Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.
5. Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения. Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах. Характеристика изучаемых технико-тактических действий. Классификация техники кудо (Удары: руками, ногами, головой. Удержания: верхом, с переходом к последующим техническим действиям.)

**РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**2.І ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

3. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упраж­нений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения:

* бег: 20, 30, 60 м, повторный бег два-три отрезка по 30 м, бег с высокого старта 60 м, эстафетный бег с этапами до 40 м, бег или кросс 500-1000 м;
* прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;
* метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­ка, на дальность.

5. Упражнения для развития силы предназначаются для формирования определенных мышечных групп, задействованных в проведении технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными и повышаться постепенно. Необходимым условием для прогресса является регулярность тренировок. Упражнения для развития силы. Отжимания, подъем торса вперед из положения лежа, подъем торса вправо и влево из положения лежа, подъем торса назад из положения лежа, подъем ног, прыжки в приседе, приседания на одной, подтягивания, отжимания стоя, подъем переворотом, выпады, прыжки с места, подъем на носочки.

**2.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

 Специальные и специально-вспомогательные упражнения: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову. Упражнения в ударах по снаряду.

**2.3 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ КУДО**

1.Техника передвижения. Обычный шаг вперед, назад, вправо и влево, в боевой стойке.

2.Техника ударов руками. Прямой дар передней рукой в голову, в корпус. Прямой удар задней рукой в голову, в корпус. Сдваивание прямых ударов.

Боковые удары в голову, в корпус, как с передней руки, так и с задней.

Удары снизу в голову и корпус.

3.Удары ногами в нижний уровень (в область бедра), в средний уровень (в область корпуса), в верхний уровень (в область головы).

## 2.4. КОНТРОЛЬНЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

## *Соревнования.*

В течение года провести не менее 7 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытые турниры. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

***Контрольные нормативы.***

По технической подготовке. Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов.

По тактической подготовке. Проведение пяти, 2-х минутных поединков с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.

- Выигрыш двух поединков - хорошо.

- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке. Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

## По теоретической подготовке. Ответить на вопросы по пройденному материалу.

## Учебный план 3 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
| всего | теория | практика | Форма контроля /аттестация/ |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях кикбоксингом | 2 | 2 |  | Анкетирование, наблюдение, устный опрос |
| 2 | История развития кикбоксинга в мире, в России | 2 | 2 |  | Устный опрос |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека | 4 | 4 |  | Анкетирование, устный опрос |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц | 2 | 2 |  | Тестирование, устный опрос |
| 5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви | 4 | 4 |  | Тестирование, устный опрос |
| 6 | Правила соревнований, их организация и проведение | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, контрольное задание |
| 7 | Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, контрольное задание |
| 8 | Оборудование и инвентарь. Вспомогательный инвентарь. Ремонт инвентаря | 4 | 4 |  | Участие в ремонте инвентаря |
| 9 | Основы техники и тактики. Понятие о технике | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, контрольное задание |
| РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 72 |  | 72 | Наблюдение, сдача нормативов |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 54 |  | 54 | Наблюдение, контрольное задание |
| 2.3 | Основы техники и тактики кудо. Техническая подготовка | 54 |  | 54 | Участие в соревнованиях |
| 2.4 | Контрольные переводные нормативы | 4 |  | 4 | Наблюдение, сдача нормативов |
| Итого: | 216 | 26 | 190 |  |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**РАЗДЕЛ 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

1.Правила техники безопасности при занятиях кудо. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по кудо в залах, на улице. Вводный инструктаж учеников по мерам безопасности на занятиях в спортивных залах. Меры безопасности при тренировках в залах, при отработке ударной техники руками и ногами в парах, на месте и в движении. Меры безопасности при борьбе, изучении болевых приемов. Меры безопасности при работе с лапами, макеварами, мешками для отработки ударов. Меры безопасности при проведении спортивных поединков, аттестации, на соревнованиях. Меры безопасности при проведении тренировок на улице.

 2. История развития кудо в мире, в России. История мирового и Российского развития кудо. Ритуалы и этикет карате (кудо). Возможности и философия кудо. Ношение кимоно, правила доджо, рейги карате. Основные школы и стили каратэ. История становления и развития кудо. Основатель кудо Адзума Такаси и его биография. Достижения Российских спортсменов кудаистов. Ритуалы и этикет карате (кудо). Возможности и философия кудо. Правильное ношение кимоно, правила доджо, объяснение рейги карате. Основные школы и стили карате их краткая характеристика.

1. Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека. Медицинская подготовка, оказание первой медицинской помощи. Общая характеристика травм в кудо и их причины, общие меры профилактики и предупреждения травм. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок. Общие сведения о строении организма человека. Костно – связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно – сосудистая системе и кровообращение. Центральная нервная система и её ведущая роль в жизнедеятельности организма. Органы чувств. Профилактика зрения. Действия учеников при получении травмы одним из занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при ударе электрическим током, обморожении, ожоге, кровотечениях (артериальном, венозном), переломах, вывихах, ушибах, растяжениях. Наложение повязок, жгутов.
2. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц.
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика вредных привычек, гигиенические основы здорового образа жизни, режим учебы, тренировок и отдыха, пагубное влияние на организм наркотических и алкогольных средств. Общие сведения о гигиене и санитарии. Режим дня и его значение для спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур. Основные принципы построения рационального питания. Вредные привычки и борьба с ними. Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Разрушительное воздействие наркотических и алкогольных средств на организм человека
4. Правила соревнований, их организация и проведение. Изучение правил соревнований и судейская (инструкторская) практика. Значение участия в соревнованиях для спортсменов. 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. Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.
5. Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения. Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах. Характеристика изучаемых технико-тактических действий. Классификация техники кудо (Удары: руками, ногами, головой. Удержания: верхом, с переходом к последующим техническим действиям.)

**РАЗДЕЛ 2.ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**2.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

**2. Гимнастические упражнения.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и групповые, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами,на гимнастических снарядах, с гантелями. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног, таза.

**3. Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине. Шпагат.

**4.** **Легкоатлетические упражнения**:

* бег: бег с ускорением до 40м, низкий старт и стартовый разбег до 30 м, эстафетный бег;
* прыжки: через планку с поворотом с прямого разбега, прыжки в высоту способом «перекидной», прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;

**5. Специальные упражнения.** Работа в парах. Пятнашки, Спарринги по заданию. Работа на снарядах: Боксерские мешки, подушки, лапы.

**2.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

- Упражнения на равновесие и точность движений.

 - Упражнения для развития быстроты.

-Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития равновесия.

- Упражнения с гимнастической палкой.

- Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения с отягощениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения с грузом.

 - Упражнения для укрепления положения "моста".

- Упражнения на скорость.

- Упражнения на выносливость.

- Легкоатлетические упражнения

- Спортивные и подвижные игры.

- Кроссы

Специальная физическая подготовка

- Специализация физических качеств: силы, скорости, гибкости и т.д.

- Ускорения со сменой направления на два, три, четыре раза.

- Прыжки в упоре сидя с ударами рук и ног.

- Прыжки на одной ноге с имитацией удара ногой (фронт, раунд, сайд кик).

- Статика ногами.

- Растяжка с партнером.

- Отработка ударов с гантелями.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макеварах.

**2.3 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КУДО, ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кудо.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

-Усвоение приема по заданию тренера.

- Условный бой.

- Тренировка на снарядах.

- Бой по заданию.

- Спарринг.

- Методические приемы обучения основным положениям и движениям кудоиста.

- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

- Совершенствование боевой стойки кудоиста.

- Передвижение с выполнением программной техники.

- Боевые дистанции.

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Совершенствование ударам и простым атакам.

- Совершенствование двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

- Совершенствование двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)

- Совершенствование защитным действиям и простым атакам, и контратакам.

- Защитные действия.

- Контрудары.

- Обучение и совершенствование ударам на мешке, лапах, макеварах.

- По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.

- Сдать технический экзамен.

- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке:

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке:

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

По теоретической подготовке:

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях:

- Провести не менее 7 соревновательных поединков.

- Все поединки - отлично,

- 70-80% - хорошо,

- 50-60% - удовлетворительно

Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов и ударов тыльной стороной кулака на дальней, средней дистанция. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов руками и ногами на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с ударами тыльной частью кулака на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

 - Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

- Боевые дистанции: совершенствовать среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

- Методические приемы обучения и совершенствование техники ударов, защит, контрударов.

- Совершенствование двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

- Совершенствование ударам по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

## 2.4. КОНТРОЛЬНЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

***Соревнования.***

В течение года провести не менее 7 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытые турниры. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

***Контрольные нормативы.***

По технической подготовке. Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов.

По тактической подготовке. Проведение пяти, 2-х минутных поединков с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.

- Выигрыш двух поединков - хорошо.

- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке. Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

## По теоретической подготовке. Ответить на вопросы по пройденному материалу.

## Учебный план 4 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
| всего | теория | практика | Форма контроля /аттестация/ |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях кудо. | 2 | 2 |  | Анкетирование, наблюдение, устный опрос |
| 2 | История развития кудо в мире, в России. | 2 | 2 |  | Устный опрос |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека. | 2 | 2 |  | Анкетирование, устный опрос |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц. | 2 | 2 |  | Тестирование, устный опрос |
| 5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. | 2 | 2 |  | Тестирование, устный опрос |
| 6 | Правила соревнований, их организация и проведение. | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, контрольное задание |
| 7 | Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, контрольное задание |
| 8 | Оборудование и инвентарь. Вспомогательный инвентарь Ремонт инвентаря. | 6 | 2 | 4 | Участие в ремонте инвентаря |
| 9 | Основы техники и тактики. Понятие о технике | 2 | 2 |  | Наблюдение, контрольное задание |
| 10 | Установка кудоистам. Установка на предстоящие соревнования. | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, контрольное задание |
| 11 | Основы техники и тактики*.* Понятие тактики боя | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, контрольное задание |
| РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 72 |  | 72 | Наблюдение, сдача нормативов |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 54 |  | 54 | Наблюдение, контрольное задание |
| 2.3 | Основы техники и тактики кудо. Техническая подготовка | 54 |  | 54 | Участие в соревнованиях |
| 2.4 | Контрольные переводные нормативы | 4 |  | 4 | Наблюдение, сдача нормативов |
| Итого: | 216 | 20 | 196 |  |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**РАЗДЕЛ 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

1.Правила техники безопасности при занятиях кудо. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по кудо в залах, на улице. Вводный инструктаж учеников по мерам безопасности на занятиях в спортивных залах. Меры безопасности при тренировках в залах, при отработке ударной техники руками и ногами в парах, на месте и в движении. Меры безопасности при борьбе, изучении болевых приемов. Меры безопасности при работе с лапами, макеварами, мешками для отработки ударов. Меры безопасности при проведении спортивных поединков, аттестации, на соревнованиях. Меры безопасности при проведении тренировок на улице.

 2. История развития кудо в мире, в России. История мирового и Российского развития кудо. Ритуалы и этикет карате (кудо). Возможности и философия кудо. Ношение кимоно, правила доджо, рейги карате. Основные школы и стили каратэ. История становления и развития кудо. Основатель кудо Адзума Такаси и его биография. Достижения Российских спортсменов кудаистов. Ритуалы и этикет карате (кудо). Возможности и философия кудо. Правильное ношение кимоно, правила доджо, объяснение рейги карате. Основные школы и стили карате их краткая характеристика.

1. Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека. Медицинская подготовка, оказание первой медицинской помощи. Общая характеристика травм в кудо и их причины, общие меры профилактики и предупреждения травм. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок. Общие сведения о строении организма человека. Костно – связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно – сосудистая системе и кровообращение. Центральная нервная система и её ведущая роль в жизнедеятельности организма. Органы чувств. Профилактика зрения. Действия учеников при получении травмы одним из занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при ударе электрическим током, обморожении, ожоге, кровотечениях (артериальном, венозном), переломах, вывихах, ушибах, растяжениях. Наложение повязок, жгутов.
2. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц.
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика вредных привычек, гигиенические основы здорового образа жизни, режим учебы, тренировок и отдыха, пагубное влияние на организм наркотических и алкогольных средств. Общие сведения о гигиене и санитарии. Режим дня и его значение для спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур. Основные принципы построения рационального питания. Вредные привычки и борьба с ними. Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Разрушительное воздействие наркотических и алкогольных средств на организм человека
4. Правила соревнований, их организация и проведение. Изучение правил соревнований и судейская (инструкторская) практика. Значение участия в соревнованиях для спортсменов. 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. Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.
5. Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения. Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах. Характеристика изучаемых технико-тактических действий. Классификация техники кудо (Удары: руками, ногами, головой. Удержания: верхом, с переходом к последующим техническим действиям.)

8.Оборудование и инвентарь. Вспомогательный инвентарь. Ремонт инвентаря.

9.Основы техники и тактики. Понятие о технике.

10.Установка кудоистам. Установка на предстоящие соревнования.

11.Основы техники и тактики*.* Понятие тактики боя.

**РАЗДЕЛ 2.ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**2.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

**2. Гимнастические упражнения.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и групповые, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами,на гимнастических снарядах, с гантелями. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног, таза.

**3. Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине. Шпагат.

**4.** **Легкоатлетические упражнения**:

* бег: бег с ускорением до 40м, низкий старт и стартовый разбег до 30 м, эстафетный бег;
* прыжки: через планку с поворотом с прямого разбега, прыжки в высоту способом «перекидной», прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;

**5. Специальные упражнения.** Работа в парах. Пятнашки, Спарринги по заданию. Работа на снарядах: Боксерские мешки, подушки, лапы.

**2.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

- Упражнения на равновесие и точность движений.

 - Упражнения для развития быстроты.

-Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития равновесия.

- Упражнения с гимнастической палкой.

- Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения с отягощениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения с грузом.

 - Упражнения для укрепления положения "моста".

- Упражнения на скорость.

- Упражнения на выносливость.

- Легкоатлетические упражнения

- Спортивные и подвижные игры.

- Кроссы

Специальная физическая подготовка

- Специализация физических качеств: силы, скорости, гибкости и т.д.

- Ускорения со сменой направления на два, три, четыре раза.

- Прыжки в упоре сидя с ударами рук и ног.

- Прыжки на одной ноге с имитацией удара ногой (фронт, раунд, сайд кик).

- Статика ногами.

- Растяжка с партнером.

- Отработка ударов с гантелями.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

**2.3 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КУДО. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кудоистов.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

-Усвоение приема по заданию тренера.

- Условный бой.

- Тренировка на снарядах.

- Бой по заданию.

- Спарринг.

- Методические приемы обучения основным положениям и движениям кудоиста.

- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

- Совершенствование боевой стойки кудоиста.

- Передвижение с выполнением программной техники.

- Боевые дистанции.

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Совершенствование ударам и простым атакам.

- Совершенствование двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

- Совершенствование двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)

- Совершенствование защитным действиям и простым атакам, и контратакам.

- Защитные действия.

- Контрудары.

- Обучение и совершенствование ударам на мешке, лапах, макиварах.

- По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.

- Сдать технический экзамен.

- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

- По психологической подготовке

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

- По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

- По теоретической подготовке

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

- По результату участия в соревнованиях

- Провести не менее 7 соревновательных поединков.

- Все поединки - отлично,

- 70-80% - хорошо,

- 50-60% - удовлетворительно

Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов и ударов тыльной стороной кулака на дальней, средней дистанция. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов руками и ногами на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с ударами тыльной частью кулака на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

 - Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

- Боевые дистанции: совершенствовать среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

- Методические приемы обучения и совершенствование техники ударов, защит, контрударов.

- Совершенствование двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

- Совершенствование ударам по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

## 2.4 КОНТРОЛЬНЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

***Соревнования.***

В течение года провести не менее 7 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытые турниры. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

***Контрольные нормативы.***

По технической подготовке. Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов.

По тактической подготовке. Проведение пяти 2-х минутных поединков с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.

- Выигрыш двух поединков - хорошо.

- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке. Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

## По теоретической подготовке. Ответить на вопросы по пройденному материалу.

## Учебный план 5 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
| всего | теория | практика | Форма контроля /аттестация/ |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях кудо. | 2 | 2 |  | Анкетирование, наблюдение, устный опрос |
| 2 | История развития кудо в мире, в России. | 2 | 2 |  | Устный опрос |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека. | 2 | 2 |  | Анкетирование, устный опрос |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц. | 2 | 2 |  | Анкетирование, наблюдение, устный опрос |
| 5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. | 2 | 2 |  | Устный опрос |
| 6 | Правила соревнований, их организация и проведение. | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, контрольное задание |
| 7 | Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, контрольное задание |
| 8 | Оборудование и инвентарь. Вспомогательный инвентарь Ремонт инвентаря. | 6 | 2 | 4 | Участие в ремонте инвентаря |
| 9 | Основы техники и тактики. Понятие о технике | 2 | 2 |  | Наблюдение, контрольное задание |
| 10 | Установка кудоистам. Установка на предстоящие соревнования. | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, контрольное задание |
| 11 | Основы техники и тактики*.* Понятие тактики боя | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, контрольное задание |
| РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 72 |  | 72 | Наблюдение, сдача нормативов |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 54 |  | 54 | Наблюдение, контрольное задание |
| 2.3 | Основы техники и тактики кудо. Техническая подготовка | 54 |  | 54 | Участие в соревнованиях |
| 2.4 | Контрольные переводные нормативы | 4 |  | 4 | Наблюдение, сдача нормативов |
| Итого: | 216 | 20 | 196 |  |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**РАЗДЕЛ 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

1.Правила техники безопасности при занятиях кудо. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по кудо в залах, на улице. Вводный инструктаж учеников по мерам безопасности на занятиях в спортивных залах. Меры безопасности при тренировках в залах, при отработке ударной техники руками и ногами в парах, на месте и в движении. Меры безопасности при борьбе, изучении болевых приемов. Меры безопасности при работе с лапами, макеварами, мешками для отработки ударов. Меры безопасности при проведении спортивных поединков, аттестации, на соревнованиях. Меры безопасности при проведении тренировок на улице.

 2. История развития кудо в мире, в России. История мирового и Российского развития кудо. Ритуалы и этикет карате (кудо). Возможности и философия кудо. Ношение кимоно, правила доджо, рейги карате. Основные школы и стили каратэ. История становления и развития кудо. Основатель кудо Адзума Такаси и его биография. Достижения Российских спортсменов кудаистов. Ритуалы и этикет карате (кудо). Возможности и философия кудо. Правильное ношение кимоно, правила доджо, объяснение рейги карате. Основные школы и стили карате их краткая характеристика.

 3.Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека. Медицинская подготовка, оказание первой медицинской помощи. Общая характеристика травм в кудо и их причины, общие меры профилактики и предупреждения травм. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок. Общие сведения о строении организма человека. Костно – связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно – сосудистая системе и кровообращение. Центральная нервная система и её ведущая роль в жизнедеятельности организма. Органы чувств. Профилактика зрения. Действия учеников при получении травмы одним из занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при ударе электрическим током, обморожении, ожоге, кровотечениях (артериальном, венозном), переломах, вывихах, ушибах, растяжениях. Наложение повязок, жгутов.

1. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц.
2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика вредных привычек, гигиенические основы здорового образа жизни, режим учебы, тренировок и отдыха, пагубное влияние на организм наркотических и алкогольных средств. Общие сведения о гигиене и санитарии. Режим дня и его значение для спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур. Основные принципы построения рационального питания. Вредные привычки и борьба с ними. Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Разрушительное воздействие наркотических и алкогольных средств на организм человека
3. Правила соревнований, их организация и проведение. Изучение правил соревнований и судейская (инструкторская) практика. Значение участия в соревнованиях для спортсменов. 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. Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.
4. Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения. Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах. Характеристика изучаемых технико-тактических действий. Классификация техники кудо (Удары: руками, ногами, головой. Удержания: верхом, с переходом к последующим техническим действиям.)

8.Оборудование и инвентарь. Вспомогательный инвентарь. Ремонт инвентаря.

9.Основы техники и тактики. Понятие о технике.

10.Установка кудоистам. Установка на предстоящие соревнования.

11.Основы техники и тактики*.* Понятие тактики боя.

**РАЗДЕЛ 2.ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**2.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

**2. Гимнастические упражнения.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и групповые, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами,на гимнастических снарядах, с гантелями. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног, таза.

**3. Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине. Шпагат.

**4.** **Легкоатлетические упражнения**:

* бег: бег с ускорением до 40м, низкий старт и стартовый разбег до 30 м, эстафетный бег;
* прыжки: через планку с поворотом с прямого разбега, прыжки в высоту способом «перекидной», прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;

**5. Специальные упражнения.** Работа в парах. Пятнашки, Спарринги по заданию. Работа на снарядах: Боксерские мешки, подушки, лапы.

**2.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

- Упражнения на равновесие и точность движений.

 - Упражнения для развития быстроты.

-Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития равновесия.

- Упражнения с гимнастической палкой.

- Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения с отягощениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения с грузом.

 - Упражнения для укрепления положения "моста".

- Упражнения на скорость.

- Упражнения на выносливость.

- Легкоатлетические упражнения

- Спортивные и подвижные игры.

- Кроссы

Специальная физическая подготовка

- Специализация физических качеств: силы, скорости, гибкости и т.д.

- Ускорения со сменой направления на два, три, четыре раза.

- Прыжки в упоре сидя с ударами рук и ног.

- Прыжки на одной ноге с имитацией удара ногой (фронт, раунд, сайд кик).

- Статика ногами.

- Растяжка с партнером.

- Отработка ударов с гантелями.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

**2.3 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КУДО. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника кудо: Удары руками на месте. Все удары выполняются в одной передней стойке. Каждый удар выполняется 10 раз. Левый прямой в голову. Левый прямой в корпус. Правый прямой в голову. Правый прямой в корпус. Левый боковой в голову. Левый боковой в корпус. Правый боковой в голову. Правый боковой в корпус. Левый снизу в голову. Левый снизу в корпус. Правый снизу в голову. Правый снизу в корпус. Удары локтями в голову поочерёдно. Удары ногами на месте. 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. Удары коленями: 10 – руки держат концы пояса. 10 – со сменой ног. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой): 10 – руки держат концы пояса; 20 – с отмашкой рук. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы): 10 – руки держат концы пояса; 20 – с отмашкой рук. Прямой удар назад (пяткой стопы): 30 (10 в голень,10 в корпус,10 в голову) - руки держат концы пояса.

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.

- Сдать технический экзамен.

- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

- По психологической подготовке

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

 Тактика кудо. Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад. Простейшие комбинационные связки из ударной техники руками и ногами. Простейшие переходы от ударной техники к захватам и обратно.

По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

- По теоретической подготовке

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

- По результату участия в соревнованиях

- Провести не менее 7 соревновательных поединков.

- Все поединки - отлично,

- 70-80% - хорошо,

- 50-60% - удовлетворительно

Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов и ударов тыльной стороной кулака на дальней, средней дистанция. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов руками и ногами на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с ударами тыльной частью кулака на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

 - Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

- Боевые дистанции: совершенствовать среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

- Методические приемы обучения и совершенствование техники ударов, защит, контрударов.

- Совершенствование двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

- Совершенствование ударам по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

## 2.4 КОНТРОЛЬНЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

***Соревнования.***

В течение года провести не менее 7 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытые турниры. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

***Контрольные нормативы.***

По технической подготовке. Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов.

По тактической подготовке. Проведение пяти 2-х минутных поединков с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.

- Выигрыш двух поединков - хорошо.

- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке. Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

## По теоретической подготовке. Ответить на вопросы по пройденному материалу.

**1.4 Планируемые результаты**

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

***1 год обучения:***

*Обучающиеся должны знать:*

- содержание, формы соревнований по кудо;

- историю развития кудо;

- основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;

- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;

- правила соревнований и судейства

*Должны уметь:*

- выполнять базовую технику кудо;

- проводить специальную разминку;

- участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочные сборах;

- выполнять технику кудо;

- владеть техникой и тактикой ведения боя в ринге;

- выполнять специальные упражнения кудоиста.

*Овладеть:*

- навыками специальных упражнений на снарядах;

- опытом выступлений в 2-3 соревнованиях.

**2 год обучения:**

*Иметь представление:*

- о классификации, систематике и терминологии кудо;

- об актуальных вопросах развития кудо.

*Знать:*

- развитие физических качеств кудоиста;

- основы тактико-технических действий кудоиста.

*Уметь:*

- выполнять технику кудо;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП.

*Овладеть:*

- навыками комбинационных действий при выполнении специальных упражнений;

- навыками техники кудоиста;

- выполнения индивидуального плана тренировки и анализа его выполнения;

- составление тактического плана боя в соревнованиях;

- опытом выступлений в соревнованиях.

***3 год обучения:***

*Иметь представление:*

- о комплексном проявлении физических качеств: скоростно-силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений;

- о предмете и задачах кудо.

*Знать:*

- цель, задачи и содержание тренировки;

- основные средства тренировки и методы их применения.

*Уметь:*

- выполнять план занятий по кудо;

- выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке;

- совершенствовать выполнение приемов защиты и контрнападения техники кудо.

*Овладеть:*

- навыками применения технико-тактических действий кудоиста;

- участие в соревнованиях;

- участвовать в турнирах с выполнением норматива I спортивного разряда

***4 год обучения:***

*Иметь представление:*

- о комплексном проявлении физических качеств: скоростно-силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений;

- о предмете и задачах кудо.

*Знать:*

- цель, задачи и содержание тренировки;

- основные средства тренировки и методы их применения.

*Уметь:*

- выполнять план занятий по кудо;

- выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке.

## К концу обучения учащиеся:

## - получат знания по истории возникновения и развития кудо;

## - приобретут умения и навыки по освоению техники кудо;

## - приобретут умения и навыки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## К концу обучения учащиеся:

##  − будут обладать навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;

## − повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;

## − расширят общекультурный кругозор.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## К концу обучения учащиеся:

##  − будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;

## − будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;

## − освоят способы физического саморазвития.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение: Для успешной реализации данной программы имеются следующие условия:

- **спортивный зал** (18×9 м);

- наличие следующего **инвентаря и оборудования** и его соответствие технике безопасности:

1. боксерский ринг – 1 штука;

2. боксерские мешки – 5 штук;

3. турники – 4 штуки;

4. мячи набивные (5 кг) – 15 штук;

5. фишки – 10 штук;

6. гантели – 10-12 пар;

7. гимнастические маты – 3 штуки;

8. скакалки – 15-20 штук;

9. рулетка – 1 штука;

10. секундомер – 2 штуки;

11. силовые тренажеры – 5 штук

- **наличие технических средств обучения:**

1.Компьютер

2.Принтер

3.Мультимедийная установка

4.Экран

5.Видеокамера

6.Фотоаппарат

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

**Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Кудо» составлена на основе документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 2073-ФЗ «Об образовании в РФ»;

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

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09–3242 «О направлении информации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» с. Чугуевка.

**- аудио, видео, информационное обеспечение**

 *наглядные пособия и дидактический материал:*

 - обучающие ролики по технике и тактике кудо;

 - видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, тренировок, мероприятий);

 - фотоматериалы;

- раздаточный материал для учащихся;

- бланки тестов и анкет;

- бланки диагностических и творческих заданий

*Интернет источники*

1. Страница кудо на сайте РСБИ (рус.). Российский союз боевых искусств. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

2. The KUDO rules overview (англ.). Kudo International Federation Daidojuku. — Обзорправилкудо. Проверено 2 апреля 2010. Архивировано из первоисточника 16 февраля 2012.

3. Техника кудо (рус.). Денис Синютин. — Обзор правил кудо. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

4. Экипировка кудо. (рус.). KudoWear.ru. — Накладки на руки для кудо.. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

5. What kudo means !! (англ.). Kudo International Federation Daidojuku. — ЧтоозначаетКудо. Проверено 2 апреля 2010. Архивировано из первоисточника 16 февраля 2012.

6. История кудо (рус.). V8mag.ru. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

7. Сайт московской межрегиональной федерации Дайдо-Дзюку карате-до. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

8. Сайт ФКР. Старая версия. (рус.). Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

9. Правила проведения поединка в кудо (рус.). Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

10. Квалификационные требования федерации КУДО России (рус.). Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

**Список литературы:**

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

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

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

4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.

5. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.

6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.

7. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.

8. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.

9. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г. 10. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

11. Озолин Н, Г, Настольная книга тренера – наука побеждать. 2003г.

12. Найдёнов М.И. Рукопашный бой. 2003г.

**Кадровое обеспечение**.

 Педагог, работающий по данной программе должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное педагогическое образование, курсы переквалификации и знания техники и тактики кудо, владеть информационно-коммуникативными технологиями.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

 Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий. Для проверки результативности в течение учебного года применяются следующие **виды диагностики**:

− теоретическое тестирование на определение уровня знаний;

− тестирование по общефизической подготовке;

− тестирование по специальной физической подготовке.

 Контроль уровня освоения программного материала проводится педагогами 2 раза в год (в середине и конце каждого года обучения). Виды контроля: предварительный, промежуточный, итоговый.

**Сроки проведения:**

− предварительный контроль проводится в сентябре-октябре (для учащихся 1 года обучения) и первое занятие для вновь пришедшего учащегося в течение учебного года;

− промежуточный контроль – в середине и в конце каждого учебного года (январь, май);

− итоговый контроль – по окончании срока освоения программы.

**Цель каждого вида контроля:**

− предварительный контроль: оценка исходного (начального) уровня знаний учащихся перед началом образовательного процесса по программе.

− промежуточный контроль: оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы в середине и в конце учебного года. − итоговый контроль: оценка уровня достижений учащихся по завершении срока обучения.

**Формы фиксации результатов:**

- Протокол результатов аттестации учащихся;

*-*Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»;

*-*Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;

*-*Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»;

*-*Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** информационная карта, аналитическая справка, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** слёт, соревнование.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ (первого года обучения)**

Соревнования по физической подготовке

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5×6 м)
3. Прыжок в длину с места.
4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.
5. Сгибания туловища за 1м.
6. Отжимания.

Соревнования по технической подготовке

1. «Пятнашки».
2. Соревнования в точности выполнения технических элементов.

Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке. Содержание, методика проведения и критерии оценивания контрольных нормативов изложены в модуле 1( в приложении).

.

 **КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ (второго года обучения**)

Соревнования по физической подготовке

1. Бег 60 м.
2. Бег с изменением направления (5×6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Отжимания.
5. Приседания.
6. Сгибания туловища за 1м.

Соревнования по технической подготовке

1. «Пятнашки».

2. Соревнования в точности выполнения технических элементов.

Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке. Содержание, методика проведения и критерии оценивания контрольных нормативов изложены в модуле 2 (в приложении).

 Посещение соревнований

 Посещение спортивных соревнований по кудо и другим видам спорта, проводимых в Чугуевском муниципальном округе.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ (третьего года обучения)**

Соревнования по технической подготовке

1. Ударная техника руками и ногами.
2. Ударная техника руками и ногами в перемещении.
3. Технические действия с партнером (спарринги по заданию).

Соревнования по физической подготовке

1. Бег 60 м.
2. Бег с изменением направления (5×6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Отжимания от пола.
5. Приседания (в контрольное оценивание не входит)
6. Сгибания туловища за 1м.

Подтягивания

Соревнования по технической подготовке

1.Ударная техника руками и ногами.

2.Ударная техника руками и ногами в перемещении.

3.Технические действия с партнером (спарринги по заданию).

Участие во внутридюцовских и районных соревнованиях по кудо согласно календарному плану соревнований.

 Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке. Содержание, методика проведения и критерии оценивания контрольных нормативов изложены в модуле 3 (в приложении).

 Экскурсии, посещение соревнований

Посещение соревнований по кудо и другим видам спорта.

 Инструкторская и судейская практика

1. Освоение терминологии, принятой в кудо.
2. Помощь в организации внутридюцовских соревнований по кудо в качестве секретаря.
3. В качестве дежурного: подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ИГРЫ И СОРЕВНОВАНИЯ (четвертого - пятого года обучения)**

 Соревнования по физической подготовке

1. Бег 1 км.
2. Бег с изменением направления (5×6 м)
3. Отжимания от пола.
4. Присед со штангой.(в контрольное оценивание не входит)
5. Подтягивания.
6. Сгибания туловища за 30 секунд.
7. Жим штанги лежа (в контрольное оценивание не входит)

Соревнования

Участие во внутридюцовских и районных, краевых, дальневосточных, всероссийских соревнованиях по кудо согласно календарному плану соревнований.

 Контрольные испытания

 Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке. Содержание, методика проведения и критерии оценивания контрольных нормативов изложены в модуле 4 (в приложении).

 Экскурсии, посещение соревнований

Посещение соревнований по кудо и другим видам спорта.

 Инструкторская и судейская практика

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием, и находить ошибки.
2. Помощь в организации соревнований по кудо в качестве секретаря, второго судьи.

**2.3 Методические материалы**

 Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися.

 Успешное осуществление учебно- тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

 Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

 Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

 Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

 В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

 Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

 Методическое обеспечение программы включает в себя:

− планы-конспекты теоретических занятий по темам;

− презентации, видеофильмы по темам занятий;

− нормативные документы (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);

− методические сборники и литературу по данному направлению;

− методические рекомендации по организации соревнований;

 − инструкции по технике безопасности;

− дидактический материал для проверки знаний: тестовые задания;

 − наглядные пособия, схемы и таблицы для учебных занятий;

− медицинский справочник, аптечка, перевязочный материал для практических работ по медицинской помощи.

 Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

 Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Приморском крае, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия, обучающиеся устанут и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника.

 В учебно-воспитательном процессе используются **элементы педагогических технологий**, воплощающих гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. На занятиях применяются различные **методы** воспитания, обучения и тренировки:

- повторный метод (выполнять движения, действия, задания определенное число раз);

- игровой (действия, задания, выполняемые в форме игры);

-соревновательный (упражнения, задания выполняются в виде соревнований);

- словесный (объяснение, рассказ, указание);

- наглядные (показ упражнения, демонстрация видеозаписей),

- метод выполнения упражнения (метод целостного упражнения и целостно-расчлененного упражнения).

 Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет обучающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

 Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

 В качестве **методов** нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

 В процессе работы с детьми приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальных знаний в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

 Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями обучающихся с целью обеспечения единой образовательной среды.

 Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

 Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

 Система **здоровьесберегающих** мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

1. Рациональное распределение нагрузок.

2. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.

3. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

4. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.

5. Адекватные интервалы отдыха.

6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

7. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.

8. Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | 108 | 108 | 108 | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2021- 31.12.2021 | 01.09.2021- 31.12.2021 | 01.09.2021- 31.12.2021 | 01.09.2021- 31.12.2021 | 01.09.2021- 31.12.2021 |
| 2 полугодие | 10.01.2022- 31.05.2022 | 10.01.2022- 31.05.2022 | 10.01.2022- 31.05.2022 | 10.01.2022- 31.05.2022 | 10.01.2022- 31.05.2022 |
| Возраст детей, лет | 7-9 | 10-12 | 12-14 | 14- 15 | 16-17 |
| Продолжительность занятия, час | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Режим занятия | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 216 | 216 | 216 | 216 | 216 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Объем** | **Дата проведения** |
| 1. | Игра – квест «Правила движения должны знать все без исключения!» | 2 часа | сентябрь |
| 2. | Беседа «Терроризм и экстремизм – опасность для общества» | 2 часа | октябрь |
|  | Встречи с чемпионами России и мира по кудо. |  | в течение года |
|  | Участие в районном конкурсе агитбригад «Нет» вредным привычкам!» | 2часа | январь |
|  | Встречи с детьми войны, работниками тыла «Была война» |  | в течение года |
|  | Неделя здоровья | 2 часа | апрель |
|  | Акции «Даешь чистоту родному селу!» | 4 часа | октябрь, май |
|  | Участие в районной игре «Зарница» | 2 часа | февраль |
|  | Показательные выступления на районных праздниках и мероприятиях, посвященных знаменательным датам |  | в течение года |
|  | Видео просмотры чемпионатов различных уровней  |  | в течение года |
|  | Внутридюцовские соревнования |  | в течение года |
|  | Выездные соревнования |  | в течение года |
|  | Походы и экскурсии по знаменитым местам родного села и края |  | в течение года |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Самбо. М., ФиС, 2019.

2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.2020, с.207.

3. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 2019, № 2.

4. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 2018.

5. КУДО. Правила соревнований. М. ФиС. 2020.

**Приложение**

**Оценочные материалы**

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ**

 Физическое развитие

 Обследование физического развития произво­дится по общепринятой методике биометрических измерений.

 Физическая подготовка

 Оценка нормативов по физической подготовке осуществляется на основе возраста и пола занимающихся.

* 1. **Бег 30-60-100м.** Испытание проводится по обще­принятой методике, старт высокий.
	2. **Бег 5×6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направле­нии обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
	3. **Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
	4. **Отжимания от пола.**Испытуемый стоит в упоре лежа у линии, руки на ширине плеч, ноги вместе. Спортсмен производит сгибание рук в локтях таким образом, чтобы происходило касание грудью о пол, положение тела от головы до пяток прямое.

Оценка нормативов по технической подготовке выполняется в зависимости от года обучения.

* 1. **Сгибание туловища из положения лёжа на спине.** Исходное положение: руки за головой, пальцы рук «в замок», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

Техническая подготовка

Оценка нормативов по технической подготовке выполняется в зависимости от года обучения.

* 1. **Приседания.** Исходное положение: руки за головой, пальцы рук «в замок», ноги на ширине плеч, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений от положения колени согнуты, до уровня 90 градусов, до полного выпрямления.

Оценка нормативов по технической подготовке выполняется в зависимости от года обучения.

* 1. **Подтягивания на перекладине.** Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

* 1. **Жим штанги лежа.** Спортсмен ложится на скамью так, чтобы гриф располагался прямо над глазами.

Ноги широко расставляются и упираются всей ступнёй (голень перпендикулярна полу) для большей устойчивости.

Спина прогнута на естественную величину для горизонтального жима или прижимается к скамье для наклонного и фиксируется.

Гриф штанги берётся самостоятельно или с помощью помощника закрытым планарным хватом, ширина которого обеспечивает перпендикулярность предплечий полу в опущенном состоянии (широким хватом) или обеспечивающим нахождение запястий над плечевыми костями при сведённых локтях (узкий хват).

Для горизонтального жима гриф опускается чуть ниже сосков, для наклонного — между ними и ключицей (положения, обеспечивающие перпендикулярность предплечий полу сбоку).

Выполняется жим и опускается штанга по вертикальной или слегка наклонной траектории в сторону головы.

**КРИТЕРИИ**

**ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Модуль 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы****упражнений** | Возраст |
| 7 лет | 8-9 лет |
| Хорошо | Удов. | Хорошо | Удов. |
| Бег на 30 м  | 6.4 | 6,6 | 6.2 | 6.4 |
| Прыжок в высоту | 15 см  | 12 см  | 16 см  | 15 см  |
| Бег 5×6 м | 13,3 | 13,8  | 13  | 13,5  |
| Прыжок в длину с места  | 1 м10см  | 1м  | 1м40см  | 1 м20 см  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 8 | 5  | 20  | 10  |
| Подъём туловища в положении лёжа к ногам за 1м.  | 22 | 12  | 32 | 22  |

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Модуль 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы****упражнений** | Возраст |
| 7-9 лет | 9-12 лет |
| Хорошо | Удов. | Хорошо | Удов. |
| Бег на 60 м  | 10.4 | 11.5  | 10.1 | 10.9 |
| Прыжок в высоту  | 17 см  | 16 см  | 20 см  | 17см  |
| Бег 5×6 м | 12.8 | 13  | 12 | 12.8  |
| Прыжок в длину с места  | 1 м60см  | 1м40см  | 1м60см  | 1 м45 см  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 22 | 13  | 30  | 22  |
| Подъём туловища в положении лёжа к ногам за 1м.  | 42 | 32  | 50 | 42  |

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Модуль 3**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы****упражнений** | Возраст |
| 12-14 лет |
| Хорошо | Удов. |
| Бег на 60м  | 8.2 | 9.2  |
| подтягивания | 12 | 8  |
| Бег 5×6 м | 12 | 12.8 |
| Прыжок в длину с места  | 2 м15см  | 1м90см  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 36 | 24  |
| Подъём туловища в положении лёжа к ногам за 1м.  | 49 | 39  |

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУППЫ 4 и 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Модуль 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы****упражнений** | Возраст |
|  15 - 17лет |
| Хорошо | Удов. |
| Бег на 100м  | 13.4 | 14.3 |
| подтягивания | 14 | 11  |
| Бег 5×6 м | 11.5 | 12 |
| Прыжок в длину с места  | 2 м30см  | 2м10см  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 42 | 31  |
| Подъём туловища в положении лёжа к ногам за 1м.  | 50 | 40  |