

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Шанс» ЯМР

Согласовано:
Педагогический совет
От «20» мая 2022 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МУДО ЦДТ «Шанс» ЯМР
С.И. Щедрино /ФИО/
2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Кудо»

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Скопинцев Александр Владимирович,
педагог дополнительного образования

п. Щедрино
2022 год

1. Пояснительная записка

Борьба голыми руками такая же древняя, как само человечество. Множество систематизированных форм кулачного боя были разработаны по всему миру. Одна из них – каратэ. Каратэ, первоначально, означало «китайская рука». Но, в дальнейшем, иероглиф *кара* – китайский был заменён на *кара* – пустой. Именно поэтому *Каратэ* сейчас переводится как *борьба голыми руками*. В каратэ в настоящее время насчитывается более 200 стилей и направлений. Один из них – Дайдо джуку.

Дайдо джуку переводится с японского как «Искусство Великого Пути» («Дай» - большой, «до» - путь, «джуку» - искусство). Расширенный перевод понятия значит примерно следующее: «Нет ворот, выводящих на Великий Путь. Каждый должен построить их в своем сердце и идти к совершенству собственной дорогой». Иными словами, есть великое множество способов достичь совершенства.

В 1981 году японский мастер боевых искусств Адзума Такаши (8 дан) открыл дорогу, которой по сей день следуют тысячи его учеников. Он создал стиль Дайдо Джуку, превосходящий по реалистичности и эффективности всё, что существовало в Стране Восходящего солнца, да и в мире, до того. Его замысел был прост как все гениальное: за прошедшие века людьми придумано огромное количество способов защитить себя без оружия. И, соединив в одном направлении наиболее эффективные технические приемы из различных видов единоборств, можно создать стиль будущего. Поэтому Адзума Такаши назвал свой стиль «Школой Великого Пути» или – Дайдо джуку.

КУДО (современное официальное название стиля) объединяет в себе различные удары руками, ногами, в том числе - локтями и коленями, броски, болевые и удушающие захваты. В реализации этих функций участвуют все органы и все части тела. Тренировки и соревнования дисциплинируют обучающихся, учат взаимоуважению, воспитывают в них чувство справедливости.

Как средство физического воспитания КУДО направлено на развитие силы, выносливости, сохранение здоровья и умение полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты.

Заниматься КУДО не опасно, так как опасные приёмы запрещены, борьба идёт на матах - татами с использованием защитных накладок на кисти и голень и защитного шлема Supersave. А в настоящее время для детей введены кирасы для защиты корпуса. Укрепление здоровья через тренировки – одна из главнейших задач КУДО.

За многие годы своего развития школа КУДО из единственного додзё Дайдо-Джуку каратэ-до в японском Сендаи превратилась в крупную международную организацию, куда в данный момент входят уже более 50-ти стран мира. И этот процесс развития неуклонно продолжается.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

При реализации программы по КУДО необходимо руководствоваться аттестационными требованиями по КУДО Федерации КУДО России.

Программа относится к **физкультурно-спортивной** направленности, так как призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно-важных двигательных навыков и физических качеств, способствует гармонизации телесного и духовного единства обучающихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Программа модифицирована. Составлена на основе Государственной программы для системы дополнительного образования детей по курсу «КУДО», автор: заместитель директора по спорту МОУ лицей «Держава» г. Обнинска Краснолобов В.В. Москва. 2008 год. Программа предполагает занятия в группах с учащимися разного возраста и разного уровня физического развития, что способствует лучшему усвоению материала.

Создание программы обусловлено необходимостью вовлечения максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки КУДО, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники КУДО, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни. Соревнования по КУДО проводятся среди юношей, юниоров и взрослых спортсменов, с 12 лет. До этого возраста дети к соревновательным поединкам не допускаются. Данная программа необходима для осуществления образовательного процесса в УДО, развивающих КУДО. Предпрофильная подготовка спортсменов к универсальным поединкам через изучение программного материала позволит привлечь максимальное количество детей и подростков в спортивные школы и в дальнейшем успешно осуществлять соревновательную практику.

Актуальность программы

Спортивные поединки по КУДО в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

Педагогическая целесообразность программы

Программа педагогически целесообразна, так как она обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, адаптацию обучающихся к жизни в обществе, формирование у них общей культуры и организации их содержательного досуга.

Для реализации программы необходимо соблюдение педагогических принципов:

- наглядности
- доступности
- постепенности
- систематичности
- научности
- коллективности в единстве с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся
- связи обучения с практикой

Цель программы: способствовать формированию здорового образа жизни и физического развития обучающихся через занятия КУДО, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки КУДО.

Задачи программы:

образовательные:

- познакомить обучающихся с историей возникновения и развития школы КУДО;

- дать теоретические знания о терминологии, правилах поведения в додзё, нормативах сдачи аттестационных экзаменов, правилах соревнований, тактике ведения поединка;

- обучить определять и сохранять нужную дистанцию для проведения приема, адекватно реагировать на атаку, проводить приемы на соответствующем уровне.

воспитательные:

- формировать мировоззрение обучающихся, их общей культуры, через постижение нравственных ценностей КУДО;

- формировать бережные отношения обучающихся к своему физическому и психическому здоровью.

развивающие:

- развивать двигательный опыт обучающихся за счет овладения техникой КУДО (способы страховки и самостраховки, удары руками и ногами, броски, болевые и удушающие захваты, комбинирование различных техник);

- развивать физические качества обучающихся (силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, координацию)

- развивать волевые качества обучающихся (смелости, настойчивости)

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы

Программа предназначена для работы с обучающимися с 7 до 14 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью для занятий в учреждениях дополнительного образования детей, без специального отбора. Наполняемость в группах составляет 15 человек. Состав групп разновозрастной. Занятия проводятся в одном информационном русле с учетом психофизиологических особенностей возраста детей.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 1 год.

Формы и режим занятий

Программа предполагает различные формы проведения занятий: групповая, индивидуальная, совместные занятия детей и родителей. Кроме того, помимо тренировочных занятий программа предусматривает беседы на психологические, философские темы, анализ поединков выдающихся спортсменов.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия построены с учетом здоровьесберегающих технологий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- историю и этику КУДО;
- правила КУДО;
- технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки;
- ударную и бросковую технику

уметь:

- выполнять приемы с партнером;
- начальном уровне владеть основными приемами ударов руками и ногами;
- достойно участвовать в соревнованиях, различных мероприятиях.

Формы подведения итогов реализации программы

- тестирование скоростно-силовых качеств;
- соревнования;
- аттестация обучающихся (согласно правилам Федерации КУДО России)

Учебно-тематический план

№	тема	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие.	2	2	-
2	Удары руками, передвижение	2	1	1
3	Удары ногами, передвижение	2	-	2
4	Бросок через бедро.	2	1	1
5	Удары руками, передвижение	2	1	1
6	Удары ногами, передвижение	2	-	2
7	Бросок через бедро.	2	-	2
8	Удары руками, связки	2	1	1
9	Удары ногами, защита	2	1	1
10	Бросок через бедро. Удержание.	2	-	2
11	Удары руками, связки	2	-	2
12	Удары ногами, связки	2	-	2
13	Бросок через бедро. Удержание верхом.	2	-	2
14	Удары руками, контратака.	2	1	1
15	Удары ногами, защита	2	-	2
16	Задняя подножка, рычаг локтя.	2	1	1
17	Удары руками, контратака	2	-	2
18	Удары ногами, связки	2	-	2
19	Борьба в стойке, офп	2	-	2
20	Удары руками, связки	2	-	2
21	Удары ногами, связки	2	-	2
22	Борьба в партере	2	-	2
23	Удары руками, нырок, контр	2	1	1
24	Удары ногами, зацеп изнутри	2	-	2
25	Задняя подножка, офп	2	-	2
26	Удары руками,	2	-	2
27	Удары ногами	2	-	2
28	Задняя подножка, офп	2	-	2
29	Удары руками, передвижение	2	-	2
30	Удары ногами, контратака	2	-	2
31	Борьба в стойке, офп	2	-	2
32	Удары руками	2	-	2
33	Удары ногами, контратака	2	-	2
34	Бросок за две ноги, офп	2	-	2
35	Удары руками, челнок, контратака	2	1	1
36	Удары ногами, связки	2	-	2
37	Бросок за две ноги, офп	2	-	2
38	Удары руками, связки с ногами	2	-	2

39	Удары ногами, связки	2	-	2
40	Зацеп изнутри, офп	2	-	2
41	Удары руками, связки	2	-	2
42	Удары ногами, защита, контр	2	-	2
43	Зацеп изнутри, офп	2	-	2
44	Удары руками, связки	2	-	2
45	Удары ногами, защита, контратака	2	-	2
46	Борьба в стойке	2	-	2
47	Удары руками, челнок, контратака	2	-	2
48	Удары ногами	2	-	2
49	Болевые на руки	2	1	1
50	Удары руками, связки	2	-	2
51	Удары ногами, связки	2	-	2
52	Болевые на руки	2	-	2
53	Удары руками, связки	2	-	2
54	Удары ногами, связки	2	-	2
55	Броски через бедро, болевые на руки	2	-	2
56	Удары руками	2	-	2
57	Удары ногами	2	-	2
58	Борьба в стойке. Учебные схватки	2	-	2
59	Удары руками, работа в парах	2	-	2
60	Удары ногами, работа в парах	2	-	2
61	Борьба в стойке	2	-	2
62	Удары руками	2	-	2
63	Удары ногами	2	-	2
64	Борьба в стойке, спарринг	2	-	2
65	Удары руками	2	-	2
66	Удары ногами	2	-	2
67	Бросок через бедро.	2	-	2
68	Удары руками	2	-	2
69	Удары ногами, контратака	2	-	2
70	Бросок через бедро, узел руки	2	-	2
71	Спарринг	2	-	2
72	Заключительное занятие	2	-	2
итого		144	12	132

№№ ПП	Виды подготовки	Количество часов в месяц									
		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Технико-тактическая подготовка	61	7	8	7	8	4	7	8	7	5
	Стойка	43	5	6	5	6	2	5	6	5	3
	Партер	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Физическая подготовка	62	6	8	7	8	5	7	8	7	6
	Общая	53	5	7	6	7	4	6	7	6	5
	Специальная	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Зачетные требования	3	1	0	0	0	1	0	0	0	1
6	Участие в соревнованиях	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий									
7	Всего часов	144	16	18	16	18	12	16	18	16	14

3. Содержание программы

1. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Техника передвижения. Удары руками. Удары ногами. Защитные действия. Техника борьбы.

Практика. Отработка техники передвижения вперед, назад, вправо, влево без ударов. Отработка одиночных ударов руками и ногами. Выполнение связок двух ударов руками и ногами. Отработка защитных действий – разрыв дистанции, поставка рукой, накладка рукой. Отработка элементов борьбы.

Перечень технических действий по годам обучения в приложении №1

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

- упражнения на снарядах и со снарядами

- упражнения из других видов спорта

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

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

- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- бег по гладкой и пересеченной местности длительное время

- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время

- подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

Развитие гибкости:

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

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения:

- упражнения с партнером

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

Подготовительные упражнения:

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

- элементы, технические действия, которые предстоит освоить обучающимся

Подводящие упражнения:

- перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.

- детали техники ударов, освоение траектории ударов

- выполнение технических действий по разделению на этапы

- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения:

- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);

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

3. Теоретическая подготовка

1. Возникновение и развитие КУДО, особенности КУДО.

2. Названия частей костюма (доги), их использование, правильное ношение костюма.

3. Этикет додзё. Приветствия: сидя (дзарэй), стоя (рицурэй). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий.

4. Правила поведения в зале и техника безопасности при использовании инвентаря.

5. Понятие о гигиене, режиме дня.

6. Разминка: необходимость, порядок проведения, общие принципы.

7. Дистанция: выбор, сохранение.

8. Защитные действия руками: блоки, подставки, отведение.

9. Правила соревнований.

- Значение соревнований для обучающихся;

- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей команды

- 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.

4. Психологическая подготовка

Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах)
- кувырки вперед, назад, в сторону, с использованием предметов различной высоты

- кувырки через партнера(ов),

Упражнения для воспитания настойчивости:

- Выполнение предельных нормативов по физической подготовке,
- Выполнение упражнения после неудачных попыток проведения упражнения до достижения поставленной цели.

5. Зачетные требования

Аттестация

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна). График аттестаций составляется по предварительным заявкам и утверждается Руководством Ярославского областного отделения общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация КУДО России».

Критерии аттестации.

1. Количество тренировок.
2. Качество тренировок (оценивается по правильности выполнения техник).
3. Уровень физической подготовки (нормативы ОФП, вынесенные на экзамен).
4. Умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.

Мониторинг

Мониторинг проводится три раза в год в форме тестирования скоростно-силовых показателей физического развития каждого обучающегося. Тестирование помогает корректировать нагрузки и способствовать динамике физического развития.

Тестирование включает в себя:

- подтягивания
- отжимания за 15 секунд
- приседания за 15 секунд
- подъем корпуса из положения лёжа (пресс) за 60 секунд
- прыжок с места
- челночный бег 3x10 метров

Результаты тестирования заносятся в таблицу. Приложение № 2.

4. Обеспечение

4.1. Методическое обеспечение

Формой реализации программы является занятие.

Алгоритм проведения занятия следующий:

Подготовительная часть

1. Оргмомент – подготовка к занятию, построение, приветствие, переключки, постановка целей и задач занятия.

2. Разминка – подготовка организма к выполнению интенсивных физических нагрузок.

Основная часть

3. Повторение ранее изученного материала.

4. Изучение нового материала, отработка и закрепление.

5. Совершенствование ранее изученных техник.

6. Специальная физическая подготовка.

7. Общая физическая подготовка.

Заключительная часть

8. Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.

9. Построение, подведение итогов, сообщение результатов занятия, домашнее задание.

Воспитательная работа включает в себя посещение культурных, спортивных, досуговых мероприятий (спортивные игры на свежем воздухе, туристические походы, оздоровительные мероприятия, участие и посещение соревнований различного масштаба др.).

Показателем эффективности учебно–воспитательного процесса является система квалификационных экзаменов, с присвоением поясов. Промежуточными этапами контроля являются тесты по общей и специальной физической подготовке, показательные выступления, результаты выступлений на соревнованиях.

Работа с родителями.

- Организация психолого-педагогического просвещения родителей.
- Информационно-педагогические материалы (уголок для родителей).
- Оказание консультативной помощи родителям в развитии у детей социального опыта, коммуникативных навыков и умений.
- Обсуждение вопросов по реализации дополнительного образования на заседаниях родительского комитета.
- Анкетирование родителей.
- Родительские собрания.
- Организация контроля за организацией дополнительного образования со стороны родителей.

На протяжении обучения проводятся циклы профилактических занятий по формированию здорового образа жизни и стрессоустойчивости во время соревновательного периода.

4.2. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации учебно-педагогического процесса требуется наличие специализированного зала для занятий единоборствами, где должны быть в наличии:

- Борцовский ковёр;
- Боксёрские мешки;
- Боксёрские груши;
- Боксёрские лапы;
- Щиты (макивары);
- Экипировка – доги;
- Защитный инвентарь: накладки на кисти и голень, шлемы Supersave.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение, беседа;
- педагогический анализ результатов выполнения контрольных упражнений (Приложение 2);
- мониторинг реализации программы (Приложение 3);
- мониторинг бережного отношения обучающихся к своему физическому здоровью (Приложение 4);
- результаты участия в соревнованиях;
- результаты аттестации обучающихся.

Показатели фиксируются в таблицах:

Контрольно-измерительные материалы (Приложение 2, Приложение 3).

6. Список информационных источников

Книги:

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н.А.Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Бернштейн, Н.А. О построении движений [Текст] / Н.А.Бернштейн. - М.: Книга по Требованию, 2012. – 253 с.
3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учеб.пособие для студентов высших педагогических учеб.заведений / Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 - 240 с.
4. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М.Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 240 с.
5. Гусинский, Э.Н. Образование личности [Текст]: пособие для преподавателей / Э.Н. Гусинский. – М.: Интерпракс, 1994. – 234 с.
6. Ермаков, П.Н. Восхождение к черному поясу [Текст] / П.Н. Ермаков. – Ростов-на-Дону: Издательство Ростовского Университета, 1991. - 81 с.
7. Зорин, В.И. Основы КУДО [Текст]: монография / В.И.Зорин, Р.М.Анашкин. - М.: 2004. – 167 с.
8. Кук, Д.Ч. Сила каратэ. – СПб, 1993. – 208 с.
9. Линдер, И.Б. Боевые искусства Востока [Текст]: Маленькие «секреты» больших школ. / И.Б.Линдер, И.В.Оранский. – М.: «Каисса», 1992. – 224 с.
10. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) [Текст]: теоретико-практические рекомендации / Д.В.Максимов, В.Н.Селуянов, С.Е.Табаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
11. Маслов, А.А. Небесный путь боевых искусств. – С-Петербург: Издательство ТЭКС, 1996. – 494 с.
12. Никитина, Н.Н. Основы профессионально-педагогической деятельности [Текст]: учеб.пособие для студ.учреждений среднего профессионального образования / Н.Н. Никитина, О.М.Железнякова, М.А.Петухов. – М.: Мастерство, 2002. – 288 с.
13. Санг Х.Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера [Текст]: серия «Мастера боевых искусств» / Санг Х.Ким. – Ростов на Дону: «Феникс», 2003. – 240 с.
14. Секач, М.Ф. Психология здоровья [Текст]: учеб.пособие для высшей школы / М.Ф.Секач. – 2-е изд. – М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005. – 192с.
15. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе [Текст]: Психологические игры и упражнения. Пер с нем. / К.Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 336 с.
16. Фунакоши, Г. Каратэ – до Кихон. Техника каратэ [Текст]: курс от новичка до 5 дана / Г.Фунакоши. – Москва, 1995.
17. Харлампиев, А.А. Борьба самбо [Текст]: учеб.пособие/ А.А.Харлампиев. — М.: Физкультура и спорт, 1964. - 278 с.
18. Хусяйнов, З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации [Текст] / З.М.Хусяйнов. - М.: Издательство МЭИ, 1995.
19. Цвелев, С.В. Путь каратэ от ученика до мастера [Текст] / С.В.Цвелев. – Москва, 1992. - 858 с.

Журналы:

1. Бондаревская, Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания [Текст] / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 1995. - № 4. – С. 23-25
2. Васильева, Г.А. Инновации в системе ДОД: опыт, проблемы, поиски [Текст] / Г.А.Васильева, О.В.Волкова, Н.И. Сметанина // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. - № 8. – С. 41-43.
3. Кузьмина, Т.Н. Особенности работы объединений спортивно-технической направленности [Текст] // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. - № 1. – С. 18-23.
4. Леонтьева, Т.Н. Физическая культура и спорт как инструмент патриотического воспитания [Текст] // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2014. – № 1. – С. 36-38.
5. Честкова, Т.Ю. Значимость дисциплины в воспитании и развитии подростка [Текст] / Т.Ю.Честкова, Е.В.Копылова // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. - № 7. – С. 13- 17.
6. Шмакова, Л.Е. Организация мониторинга в центре ДОД [Текст] // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. - № 5. – С. 5-10.

Обучающиеся должны владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Стойки:

Фудо дачи – ожидания;

Шизентай – свободная;

Камаэтэ дачи – боевая;

Йой дачи – готовности;

Удары руками:

Джеб чудан – прямой удар передней рукой в корпус;

Джеб дзёдан – прямой удар передней рукой в голову;

Суторето чудан – прямой удар дальней рукой в корпус;

Суторето дзёдан – прямой удар дальней рукой в голову;

Хидари Фуку чудан – боковой удар передней рукой в корпус;

Хидари Фуку дзёдан – боковой удар передней рукой в голову;

Миги Фуку чудан – боковой удар дальней рукой в корпус;

Миги Фуку дзёдан – боковой удар дальней рукой в голову;

Хидари Ана – восходящий удар передней рукой;

Миги Ана – восходящий удар дальней рукой;

Удары ногами:

Хидза гери чудан – удар коленом в корпус;

Хидза ганмен гери – удар коленом в голову;

Кин гери – удар ногой в пах;

Маэ гери чудан – прямой удар ногой в корпус;

Маэ гери дзёдан – прямой удар ногой в голову;

Элементы борьбы:

Кузуши – выведение из равновесия;

Уширо отоши – задняя подножка;

Тай отоши – передняя подножка;

Уки гоши – бросок через бедро скручиванием;

Татэ шихо гатамэ – удержание верхом;

Кэса гатамэ – удержание сбоку;

Кэса гарами – рычаг локтя на удержании сбоку;

Удэ хишиги дзюдзи гарами – рычаг локтя между ног;

Цуккоми джимэ – прямое проникающее удушение.

Контрольно-измерительные материалы

При поступлении в объединение на каждого обучающегося заводится портфолио. В таблице «Показатели физического развития» три раза в год записываются данные тестов скоростно-силовых качеств.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Дата	сент.	январь	май	сент.	январь	май	сент.	январь	май
Подтягивания									
Отжимания за 15 секунд									
Приседания за 15 секунд									
Пресс за 1 минуту									
Прыжок с места									
Челночный бег 3x10									
Рост									
Вес									
Коэффициент (Рост + Вес)									

После проведения повторных тестов обучающимся и их родителям даются рекомендации по улучшению показателей и предлагаются упражнения для самостоятельной работы вне учебных занятий.

Данный тест дает представление об эффективности программы и позволяет дифференцировать подход к каждому обучающемуся, помогает в составлении индивидуального образовательного маршрута.

Контрольно-измерительные материалы

Уровень усвоения теоретических знаний отслеживается с помощью тестов, проводимых два раза в год – в январе и в мае. Анализ результатов тестов позволяет скорректировать акценты при проведении занятий, внести изменения в индивидуальные планы.

№ п/п	Тема	Не знает	Частично знает	Хорошо знает	Знает и применяет
1	Возникновение и развитие КУДО, особенности КУДО				
2	Названия частей костюма (доги), их использование, правильное ношение костюма				
3	Этикет додзё. Приветствия: сидя (дзарэй), стоя (рицурэй). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий				
4	Правила поведения в зале и техника безопасности при использовании инвентаря				
5	Понятие о гигиене, режиме дня				
6	Разминка: необходимость, порядок проведения, общие принципы				
7	Дистанция: выбор, сохранение				
8	Терминология: названия ударов, блоков, бросков				
9	Правила соревнований				

Необходимо постоянно обращать внимание на ответственность каждого человека за свое здоровье, потому что сам человек определяет, какой образ жизни ему вести. Анкетирование позволит самим обучающимся более осознанно отнестись к тому образу жизни, который они ведут в настоящее время.

Анкета «Отношение обучающегося к своему здоровью и здоровому образу жизни»

Заполни анкету, проведи анализ ответов и сделай вывод: какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?

1. Болел ли ты в последние полгода? Если болел, перечисли заболевания

2. Сколько дней ты болел?

3. Что было причиной твоих заболеваний?

4. Соблюдаешь ли ты режим дня?

5. Выполняешь ли ты утреннюю зарядку?

6. Проводишь ли ты ежедневно 1,5–2 часа на свежем воздухе?

7. Употребляешь ли ты фрукты и овощи 2–3 раза в день?

8. Ты уважаешь окружающих людей и не споришь по пустякам?

9. Ты регулярно закаливаешься?

10. Всегда ли ты одеваешься по погоде?

11. У тебя дома есть книги о здоровье и здоровом образе жизни?

Вывод:

Календарный учебный график

№	тема	часы	дата
1-2	Вводное занятие.	2	сентябрь
3-4	Удары руками, передвижение	2	сентябрь
5-6	Удары ногами, передвижение	2	сентябрь
7-8	Бросок через бедро.	2	сентябрь
9-10	Удары руками, передвижение	2	сентябрь
11-12	Удары ногами, передвижение	2	сентябрь
13-14	Бросок через бедро.	2	сентябрь
15-16	Удары руками, связки	2	сентябрь
17-18	Удары ногами, защита	2	октябрь
19-20	Бросок через бедро. Удержание.	2	октябрь
21-22	Удары руками, связки	2	октябрь
23-24	Удары ногами, связки	2	октябрь
25-26	Бросок через бедро. Удержание верхом.	2	октябрь
27-28	Удары руками, контратака.	2	октябрь
29-30	Удары ногами, защита	2	октябрь
31-32	Задняя подножка, рычаг локтя.	2	октябрь
33-34	Удары руками, контратака	2	октябрь
35-36	Удары ногами, связки	2	ноябрь
37-38	Борьба в стойке, офп	2	ноябрь
39-40	Удары руками, связки	2	ноябрь
41-42	Удары ногами, связки	2	ноябрь
43-44	Борьба в партере	2	ноябрь
45-46	Удары руками, нырок, контр	2	ноябрь
47-48	Удары ногами, зацеп изнутри	2	ноябрь
49-50	Задняя подножка, офп	2	ноябрь
51-52	Удары руками,	2	декабрь
53-54	Удары ногами	2	декабрь
55-56	Задняя подножка, офп	2	декабрь
57-58	Удары руками, передвижение	2	декабрь
59-60	Удары ногами, контратака	2	декабрь
61-62	Борьба в стойке, офп	2	декабрь
63-64	Удары руками	2	декабрь
65-66	Удары ногами, контратака	2	декабрь
67-68	Бросок за две ноги, офп	2	декабрь
69-70	Удары руками, челнок, контратака	2	январь
71-72	Удары ногами, связки	2	январь
73-74	Бросок за две ноги, офп	2	январь
75-76	Удары руками, связки с ногами	2	январь
77-78	Удары ногами, связки	2	январь

79-80	Зацеп изнутри, офп	2	январь
81-82	Удары руками, связки	2	февраль
83-84	Удары ногами, защита, контр	2	февраль
85-86	Зацеп изнутри, офп	2	февраль
87-88	Удары руками, связки	2	февраль
98-90	Удары ногами, защита, контратака	2	февраль
91-92	Борьба в стойке	2	февраль
93-94	Удары руками, челнок, контратака	2	февраль
95-96	Удары ногами	2	февраль
97-98	Болевые на руки	2	март
99-100	Удары руками, связки	2	март
101-102	Удары ногами, связки	2	март
103-104	Болевые на руки	2	март
105-106	Удары руками, связки	2	март
107-108	Удары ногами, связки	2	март
109-110	Броски через бедро, болевые на руки	2	март
111-112	Удары руками	2	март
113-114	Удары ногами	2	апрель
115-116	Борьба в стойке. Учебные схватки	2	апрель
117-118	Удары руками, работа в парах	2	апрель
119-120	Удары ногами, работа в парах	2	апрель
121-122	Борьба в стойке	2	апрель
123-124	Удары руками	2	апрель
125-126	Удары ногами	2	апрель
127-128	Борьба в стойке, спарринг	2	апрель
129-130	Удары руками	2	май
131-132	Удары ногами	2	май
133-134	Бросок через бедро.	2	май
135-136	Удары руками	2	май
137-138	Удары ногами, контратака	2	май
139-140	Бросок через бедро, узел руки	2	май
141-142	Спарринг	2	май
143-144	Заключительное занятие	2	май
ИТОГО		144	