

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка… 4
2. [Учебно-тематический план 7](#_TOC_250004)
3. [Содержание программы… 10](#_TOC_250003)
4. [Формы и средства контроля… 15](#_TOC_250002)
5. [Материально-техническое обеспечение 17](#_TOC_250001)
6. [Информационное обеспечение… 1](#_TOC_250000)7

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами кудо» составлена в соответствии с: Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом департамента образования Ярославской области от 27.012.2019 №47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности, раскрытие и развитие их физических качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании через систему занятий физическими упражнениями.

**Актуальность программы.** Ежегодно возрастающий двигательный дефицит у детей приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Чтобы удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию детей и укреплению их здоровья.

**Отличительная особенность программы.** В основе ОФП может быть любой вид физических упражнений: гимнастика, аэробика, бег, игры, плавание, единоборства и т. д. Приоритет можно отдать любому из направлений, в данной программе основной аспект направлен на изучение элементов кудо.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы кудо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся (мальчики и девочки). При этом, с учетом контактности данного вида спорта, необходимо четкое соблюдение требований по обучению учащихся, указанных в данной программе.

**Цель программы:** укрепление здоровья и физическое развитие обучающихся, удовлетворение их потребности в двигательной активности средствами кудо.

Достижение данной цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

* познакомить с видом спорта кудо;
* знакомить с некоторыми приемами, техникой физических упражнений и двигательных действий в кудо, некоторыми комбинациями тактики и техники;
* знакомить с правилами техники безопасности во время тренировочного занятия;
* знакомить со способами страховки и самоконтроля при падениях;
* развивать двигательные навыки и основные физические качества, координационные способности;
* укреплять здоровье, способствовать профилактике опорно-двигательной системы детей);
* формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и кудо, здоровому образу жизни;
* воспитывать настойчивость, работоспособность, ответственность.

## Режим занятий

Срок реализации программы – 2 года. Программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте 5-7 лет, имеющих разный уровень физической подготовки. В объединение принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий данными видами деятельности. Зачисление на обучение происходит на основании заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки и сертификата ПФДО.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу, продолжительность 1 занятия - 30 минут (1 академический час). Общее количество часов в год астрономических 132ч, 264 академических, общее количество часов по программе – 264 часов астрономических,528 часов академических. В программе учитываются психологические, возрастные и физические особенности обучающихся. Педагог может увеличить или уменьшить объём и степень технической сложности материала в зависимости от возможностей обучающихся и конкретных условий.

## Наполняемость групп:

Формирование групп производится с учетом способностей и физической подготовленности детей, наполняемость учебной группы 12 - 15 человек. При проведении занятий должны соблюдаться требования по медицинскому контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

## Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований), восстановительные мероприятия, участие в показательных выступлениях.

## Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По окончании каждого года обучения учащиеся

*будут знать:*

* основные сведения о виде спорта кудо;
* некоторые технические приемы кудо,
* правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
* способы страховки и самоконтроля при падениях;

*будут иметь:*

* двигательные навыки и основные физические качества, координационные способности;
* навыки выполнения упражнений согласно программе, взаимодействия с партнером на тренировочном занятии;
* устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и кудо, здоровому образу жизни;

*будут владеть:*

* техникой двигательных действий гимнастических, акробатических и специально- подготовительных упражнений кудо, разными комбинациями тактики и техники;
* личностными качествами: настойчивость, работоспособность.

## Формы и способы подведения итогов реализации общеобразовательной программы:

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами кудо» могут быть:

* контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивному самбо;
* подготовка показательных номеров;
* участие в мероприятиях, турнирах определенного уровня;
* проведение занятий в режиме «Дня открытых дверей»;
* итоговое мероприятие.

# УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | | | | Формы контроля |
| 1-й год обучения | | | 2-й год обучения | | |  |
| Т | П | В | Т | П | В |  |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике  безопасности. | 2 | 1 | **5** | 2 | 1 | **5** | наблюдение |
| 2 | Теоретическая  подготовка | 4 | 2 | **8** | 2 | 2 | **8** | опрос |
| 3 | Физическая подготовка | 15 | 40 | **57** | 15 | 45 | **57** | контрольные упражнения и  нормативы |
| 4 | Техническая и тактическая  подготовка | 15 | 20 | **35** | 10 | 20 | **35** | контрольные упражнения и  нормативы |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 3 | 6 | **11** | 3 | 6 | **11** | мышечная релаксация, дыхательные  упражнения |
| 6 | Показательные выступления | 1 | 3 | **6** | 2 | 4 | **6** | подготовка показательных номеров, участие в мероприятиях,  турнирах |
| 7 | Организация досуга | - | 4 | **6** | - | 4 | **6** | наблюдение за поведением детей в различных видах  деятельности |
| 8 | Тестирование и медицинское наблюдение | 2 | 2 | **4** | 2 | 2 | **4** | выполнение контрольных нормативов,  наблюдение |
| Итого | | 42 | 78 | **132** | 36 | 84 | **132** |  |

## Календарный план – график 1 – го года обучения

Количество учебных недель: 44

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь – июль

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Всего** | **Месяцы** | | | | | | | | |
| **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике  безопасности. | **3** | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| 2 | Теоретическая  подготовка | **6** | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | - |
| 3 | Физическая  подготовка | **55** | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 |
| 4 | Техническая и тактическая  подготовка | **35** | 3 | 10 | 4 | 4 | 12 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 5 | Восстановительные  мероприятия | **9** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Показательные  выступления | **4** | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 |
| 7. | Организация  досуга | **4** | - | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 |
| 8. | Тестирование и медицинское  наблюдение | **4** | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| **Всего** | | **132** | 13 | 18 | 14 | 12 | 18 | 13 | 15 | 14 | 15 |

## Календарный план – график 2 – го года обучения

Количество учебных недель: 40

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь – июль

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Всего** | **Месяцы** | | | | | | | | |
| **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике  безопасности. | **3** | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| 2 | Теоретическая  подготовка | **6** | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | - |
| 3 | Физическая  подготовка | **55** | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 |
| 4 | Техническая и тактическая  подготовка | **35** | 3 | 10 | 4 | 4 | 12 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 5 | Восстановительные  мероприятия | **9** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Показательные  выступления | **4** | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 |
| 7. | Организация  досуга | **4** | - | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 |
| 8. | Тестирование и медицинское  наблюдение | **4** | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| **Всего** | | **132** | 13 | 18 | 14 | 12 | 18 | 13 | 15 | 14 | 15 |

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Введение.

*Теория:* Знакомство с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности на

занятиях: правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.

Требования к форме занятий. Врачебный контроль и самоконтроль:

* самоконтроль – дневник самоконтроля;
* объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
* субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
* показания и противопоказания к занятиям кудо

## Технико-тактическая подготовка.

## Техника Кудо.

*Теория:* 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.

*Практика*:

## Удары руками.

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

1. Левый прямой в голову. 2. Левый прямой в корпус. 3. Правый прямой в голову. 4. Правый прямой в корпус. 5. Левый боковой в голову. 6. Левый боковой в корпус. 7. Правый боковой в голову. 8. Правый боковой в корпус. 9. Левый снизу в голову.

10. Левый снизу в корпус. 11. Правый снизу в голову. 12. Правый снизу в корпус.

13. Удары локтями в голову поочерёдно. **Удары ногами**.

### 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-е захватом. 10- со сменой ног.

1. ***Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)*** 10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмашкой рук.
2. ***Боковой удар ногой в (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.

### Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.

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

### Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка). 30- подсечек.

## Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз**.** Исходное положение передняя стойка. 1. С шагом вперёд прямой удар в голову одноимённой рукой.

2. С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой. 3. С шагом вперёд прямой удар в голову разноимённой рукой. 4. С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.

5. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно двумя руками. 6. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.

1. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
2. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
3. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
4. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
5. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
6. С шагом вперёд прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
7. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.
8. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

## Удары ногами в движении.

Обратить внимание на разворот в конце дорожки по команде на 180 градусов. 1. Мах ногой вперед в движении.

1. Удар сзади стоящей ногой вперед.
2. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
3. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
4. Удар впереди стоящей ногой вперед.
5. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2. 7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед. 8. Удар коленом (одиночные).
6. Удар коленями (2 удара на счет).
7. Удар коленом + локоть (одноименно). 11. Удар коленями + локти (разноименно). 12. Удар коленями (прямой +боковой).
8. Удар ребром стопы.
9. Удар ребром стопы + 2. 15. 2 + удар ребром стопы.

16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. 17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + *2.* 18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

1. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
2. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову. 21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.

22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову. 23. Удар пяткой ноги назад.

1. Удар пяткой ноги назад + 2.
2. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
3. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги *+ 2.*

## Двух ударные комбинации ногами:

1. Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
2. Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
3. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
4. БОКОВОЙ удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
5. Боковой удар правой ногой {голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги.
6. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги.

## Защита от ударов.

Боец выполняет одно из перечисленных защитных действий в ответ на атаку партнёра. стопой; контратака ногой.

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

## Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

## 2.2 Тактика Кудо

*Теория:* Способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие

эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании.

*Практика:*

* Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
* Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
* Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

## Физическая подготовка

*Теория:* Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой. Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

*Практика:*

* 1. **Общая физическая подготовка Развитие силы (**силовая подготовка)
* развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
* Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера) - Упражнения на снарядах и со снарядами
* Упражнения из других видов спорта - Подвижные и спортивные игры

**Развитие быстроты** (скоростная подготовка)

* Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
* Подвижные и спортивные игры. **Развитие выносливости**
* Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
* Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)
* Подвижные и спортивные игры

**Развитие ловкости** (координационная подготовка)

* Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
* Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
* Подвижные и спортивные игры **Развитие гибкости**
* Выполнение упражнений на растяжение,

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

## Специальная физическая подготовка

*Теория:* Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

*Практика:*

## Специальные упражнения.

* Упражнения с партнером
* Упражнения с использованием специального оборудования

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

## Подготовительные упражнения

* Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств
* Элементы, технические действия , которые предстоит освоить занимающимся **Подводящие упражнения**
* Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.
* Детали техники ударов, освоение траектории ударов
* Выполнение технических действий по разделению на этапы
* Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

## Имитационные упражнения

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

## Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

*Теория:* Качества личности, необходимые для успешной тренировочной деятельности, освоения приёмов кудо, участия в соревнованиях. Развитие необходимых психических качеств: сила воли, смелость, настойчивость в достижении цели, решительность, инициативность.

Нравственная подготовка:

* Поведение в школе, дома, в других общественных местах
* Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
* Решительное пресечение неблаговидных поступков своих товарищей
* Воспитание аккуратности и опрятности
* Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

*Практика:*

**Развитие силы воли** (волевая подготовка)

* Упражнения для воспитания волевых качеств

## Развитие смелости

Упражнения для воспитания смелости:

* Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах) - Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты - Кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

## Развитие настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости:

* Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели
* Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия - Проведение боёв с односторонним сопротивлением
* Проведение боёв с более опытным Спаррингом

## Развитие решительности

Упражнения для воспитания решительности

* Выполнение режима дня
* Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования - Проведение боёв на применение контрприемов
* Проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

## Развитие инициативности

Упражнения для воспитания инициативности:

-Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики - Проведение разминки по заданию тренера

* Проведение боёв с менее подготовленными соперниками
* Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

## Нравственная подготовка

* Поведение в школе, дома, в других общественных местах
* Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
* Решительное пресечение неблаговидных поступков своих товарищей

## Воспитание аккуратности и опрятности

* Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях

# ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей и используются различные способы определения результативности обучения.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности обучающихся является выполнение специальных заданий, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития обучающихся. Это выполнение контрольных заданий на силу, выносливость, гибкость, быстроту, координацию движений.

Наблюдения педагога в течение всего года также служат способом проверки усвоения образовательной программы.

Для проверки знаний и умений обучающихся используется три вида контроля (аттестации):

*входной, промежуточный и итоговый*.

*Входной контроль -* проводится для всех обучающихся КУДО в начале учебного года (*конец сентября*). В данную аттестацию входят акробатические упражнения, упражнения на гибкость, ОФП.

*Промежуточная аттестация* – проводиться для обучающихся в конце декабря, обучающиеся сдают базовую технику КУДО на месте и в движении, уровень физического совершенства (нормативы ОФП), умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года (май), обучающиеся сдают базовую технику КУДО на месте и в движении, уровень физического совершенства (нормативы ОФП), умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.

*Нормативы отжимания, приседания и упражнения для мышц брюшного пресса*

Отжимание выполняется в упоре лежа на кулаках, положение - нога на ногу, кулаки на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

Приседание выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, а руки скрестно удерживают отвороты кимоно. Спина при выполнении упражнения прямая. Приседания выполняются со сгибанием ног на угол не более 90°. Возвращение в исходное положение выполняется прыжком вверх с отрывом ступней от пола.

Упражнение для мышц брюшного пресса (склепка) выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой. Ноги и корпус одновременно поднимаются вверх до касания руками пальцев ног.

*Растяжка*

Растяжка оценивается удовлетворительно, если при выполнении шпагата нижняя точка туловища находится от пола не выше 20 см.

## Соответствие классификационных разрядных требований

|  |  |
| --- | --- |
| Квалификация ЕВСК | «Кю», пояс |
| Кандидат в мастера спорта России | 1-2 «Кю» - коричневый пояс |
| I разряд | 3-4 «Кю» - зелёный пояс |
| II разряд | 5-6 «Кю» - жёлтый пояс |
| III разряд | 7 «Кю» - синий пояс |

*Сдача технических нормативов*

Для получения удовлетворительной оценки (1 балл) при сдаче технических нормативов необходимо сдать успешно 3 норматива из 4-х .

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Технические нормативы |
| 5-6 лет | - |
| 7 лет | 10 кю о-п-бп (30-30-30) |
| 8 лет | 8-9 кю о-п-бп (30-30-30) |

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна), а также по окончании летних спортивных лагерей или сборов. График аттестаций составляется по предварительным заявкам и утверждается Президентом Федерации КУДО России.

*Критерии аттестации.*

1. Количество тренировок.
2. Качество тренировок (оценивается по правильности выполнения нормативов).
3. Уровень физического совершенства (нормативы ОФП, вынесенные на экзамен).
4. Умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.
5. Преданность школе (участие в сборах, семинарах, помощь в организации спортивных мероприятий и т.д.).

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы необходимы следующие средства обучения:

* + спортивная экипировка для каждого обучающегося;
  + гимнастические стенки (6 шт.); борцовский ковер (1 шт), маты гимнастические (поролоновые, 2 шт.), перекладина гимнастическая (6 шт.), гимнастические скамейки (4 шт.);
  + спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи (3 шт.), баскетбольные мячи (1 шт), утяжеленные мячи, тренажеры, штанги гантели, кегли;
  + медицинские весы;
  + секундомер.

# ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программа, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Анашкин Р.М., Зорин В.И. Основы КУДО (дайдо-джуку каратэ до). - ООО Русская Рекламная Компания «ПОЛИЗЕТ». - 2004.-169с.
3. Дубровский В.И., Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Владос-пресс. - 2002. - 608 с.
4. Кофман Л.Б., Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. - 1998. - 495с.