

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
(МАУ ДО «ДЮСШ №2»)**

пер. Рошинский, 69, г. Тобольск, Тюменская обл., 626150 тел/факс: 8(3456) 25-97-94, 25-20-45 e-mail: sport_tobolsk@mail.ru

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «ДЮСШ №2»
С.В.Зайцева
Приказ № 44-о от 08.09.2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта КУДО**

модуль ознакомительный

направленность: физкультурно-спортивная

уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Нормативный срок освоения модуля: 1 месяц (8 часов)

Авторы-составители:

Черепанова Анна Сергеевна,
тренер-преподаватель,
Андроняк Ольга Владимировна,
методист

Рецензенты:

Злыгостев О.В., к.п.н., тренер-
преподаватель высшей
квалификационной категории
Майорова О.А., заместитель
директора по УВР

Тобольск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	11
1.1. Учебно-тематический план	11
1.2. Содержание учебно-тематического плана	14
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	17
2.1. Планируемые результаты	17
2.2. Система контроля и зачетные требования	17
2.3. Оценочные материалы	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
3.1. Методическое обеспечение	21
3.2. Календарный учебный график	22
3.3. Материально-технические условия	25
3.4. Требования техники безопасности	26
3.5. Кадровое обеспечение	27
3.6. Информационное обеспечение	28
ПРИЛОЖЕНИЯ	30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на популяризацию спортивных единоборств, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «кудо».

Нормативной базой для разработки Программы является:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

—СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы по содержанию - физкультурно-спортивная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая; по времени реализации - краткосрочная.

Актуальность данной программы заключается в расширении двигательных возможностей детей, в создании условий для компенсации дефицита их двигательной активности, а также предоставлении возможности самоопределения детей в выборе вида спорта для дальнейших регулярных занятий в спортивной школе. Как правило, в спортивные секции дети приходят по настоянию родителей или заодно с товарищем, поэтому многие либо занимаются «не своим» видом спорта, либо уходят из спортивной школы. Занятия в рамках данной программы помогут детям попробовать себя в виде спорта «кудо» и определиться с выбором.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих и игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что содержание курса позволяет ознакомить детей 6-8 лет со спецификой боевых единоборств, способствует развитию координации, равновесия, укреплению вестибулярного аппарата, развитию внимания и наблюдательности, обучает выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. По завершении ознакомительного модуля обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию, могут продолжить занятия по программе в основной группе стартового модуля при наличии свободных мест. По завершении стартового модуля программы обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию и достигшие 9-летнего возраста, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по программе базового уровня.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что у детей при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические и личностные качества. При ознакомлении с видом спорта используется игровой метод. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития и укрепления мышечной системы, дыхательной мускулатуры, развития координации движений и навыков владения телом. В этом возрасте обучение новым видам движений происходит успешно и приносит детям радость и удовольствие, особенно, если занятия проходят в подвижной игровой форме. Реализация программы позволит повысить основной уровень физического развития детей, укрепить здоровье и привить спортивный образ жизни.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством формирования у детей комплекса физкультурно-спортивных знаний, умений владеть жизненно важными двигательными действиями, развитие интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи программы:

1) развивающие:

- содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;
- развивать задатки и склонности к различным видам спорта;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

2) образовательные:

- формировать знания в области физической культуры, техники безопасности при занятиях кудо;
- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

- обучить новым видам движений, необходимых для освоения спортивных единоборств;
- обучить элементам техники кудо;
- формировать гигиенические навыки;

3) воспитательные:

- воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;
- формировать навыки организации самостоятельной работы;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность, уверенность в себе.

Адресат программы: ознакомительный модуль предназначен для детей 6-8 лет.

Характеристика контингента. К 6-7 годам скелет ребенка становится более крепким, дети могут выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Тело приобретает заметную устойчивость, ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. Поэтому актуально включение в программу разнообразных форм и средств физического воспитания, обеспечивающих высокий уровень двигательной активности.

Показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе средств, методов и применяемых физических нагрузок. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий, закладывает фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности. В младшем школьном возрасте начинают

формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

- 1) целостность - программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья занимающихся;
- 2) прикладная направленность – знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;
- 3) оздоровительная направленность - предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические:

- 1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;
- 2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей занимающихся, которые совпадают с целями обучения;
- 3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;
- 4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей занимающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;
- 5) систематичность, постепенность - непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Приемы и методы обучения:

- словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;
- наглядные: непосредственный и опосредованный показ;
- практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

Основными спортивными *средствами* тренировки являются физические упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные, спортивные и подвижные игры.

Объем программы – 8 учебных часов.

Нормативный срок освоения – 1 месяц.

Уровень освоения программы – стартовый, ознакомительный.

Форма обучения – очная, очная с использованием дистанционных образовательных технологий. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Наполняемость групп. Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и наличии медицинской справки с допуском к занятиям по кудо.

Минимальная наполняемость группы – 10 человек, максимальная – 15 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются индивидуально в свободном режиме.

Формы организации тренировочного процесса: групповые тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид

занятия определяется целевыми задачами и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

Режим занятий. Ознакомительный модуль программы рассчитан на 4 учебные недели. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы занимающиеся должны:

знать:

- виды и способы выполнения упражнений для развития основных физических качеств;
- правила безопасности на занятиях в спортивном зале;
- базовые элементы техники кудо.

уметь:

- технически грамотно выполнять двигательные действия и базовые физические упражнения вида спорта «кудо» и общей физической культуры;
- бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

По итогам реализации ознакомительного модуля программы дети готовы к освоению программы стартового уровня, по итогам освоения стартового модуля – к освоению программы базового уровня по кудо в спортивной школе.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств. Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации в кудо на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие;
- контрольное тестирование.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Ознакомительный модуль является автономной частью программы, вводит обучающихся в мир восточных единоборств, включает в себя основные сведения о виде спорта «кудо», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, необходимых кудоисту, базовым элементам техники кудо.

Программный материал систематизирован по трем основным направлениям:

1. Основы знаний и умений, их практическое применение в различных жизненных ситуациях – наиболее важные и интересные в познавательном и практическом отношении сведения: вопросы истории физической культуры, восточных единоборств; информация о режиме дня, личной гигиене, одежде и обуви кудоиста, двигательном режиме, правилах безопасного поведения на занятиях.

2. Базовая двигательная деятельность – обучение новым видам движений, выполнению общеразвивающих упражнений, освоение техники выполнения базовых элементов единоборств.

3. Вариативный компонент – начальное обучение технике кудо.

1.1. Учебно-тематический план

Тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебно-тематическим планом, рассчитанным на 4 недели на ознакомительном уровне. Учебно-тематический план предусматривает теоретические и практические тренировочные занятия по общефизической подготовке, технико-тактической подготовке, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебно-тематическом плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста воспитанников и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники кудо.

Таблица 1.

Учебно-тематический план программы

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	2							
	Количество занятий в неделю	2							
Раздел 1. Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях									
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях кудо и в спортивном зале. Ритуалы. Дисциплина. Субординация.	0,25	0,25	-	Проверочная беседа	0,25	0,25	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
1.2.	Закаливание, режим дня. Гигиенические требования к одежде и обуви кудоиста	0,25	0,25	-		0,25	0,25	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1,75	0,15	1,6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	1,75	0,15	1,6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (ZOOM)
2.2.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой поединка в кудо	1	0,15	0,85		1	0,15	0,85	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
2.3.	Подвижные игры	0,75		0,75	Педагогическое наблюдение, выполнение игровых правил	0,75		0,75	Педагогическое наблюдение, выполнение игровых правил
Раздел 3. Техническая подготовка									
3.1.	Обучение технике нападения и защиты руками	1	0,1	0,9	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	1	0,1	0,9	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (ZOOM)
3.2.	Обучение технике нападения и защиты ногами	1	0,1	0,9		1	0,1	0,9	
3.3.	Обучение технике падения	1	0,1	0,9		1	0,1	0,9	
Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование									
4.1.	Выполнение изученных приемов кудо	1	-	1	Соревнования (спарринг)	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений (бой с тенью онлайн)
	Итого:	8	1,1	6,9		8	1,1	6,9	

*На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут.

1.2. Содержание учебно-тематического плана

Весь программный материал подобран с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

Раздел 1. Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях кудо и в спортивном зале. Ритуалы. Дисциплина. Субординация.

Поведение на тренировочном занятии в спортивном зале. Правила этикета кудоиста. Ритуал начала и конца занятия.

1.2. Закаливание, режим дня. Гигиенические требования к одежде и обуви кудоиста.

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Режим дня спортсмена. Экипировка кудоиста. Уход за спортивной одеждой.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Основные средства общей и специальной физической подготовки

Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.2. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения. Упражнения для развития ловкости, быстроты реакции. Упражнения для развития силы с использованием собственного веса, на снарядах и со снарядами. Упражнения для развития ловкости (координационная подготовка).

2.3. Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой поединка в кудо.

Упражнения и игры, подготавливающие к обучению базовой технике работы рук. Подготавливающие упражнения для обучения технике работы ног. Упражнения, подготавливающие к работе в парах. Упражнения, подготавливающие к подсечкам.

2.4. Подвижные игры

Очный формат

Игры для развития равновесия, координации движений: «Вытолкни из круга», «Вышибалы с мячом», «Котята на лапки», «Зарядись энергией», «Сохрани стойку», «Тараканы»

Игры для развития ловкости, быстроты реакции, скоростных качеств: «Пятнашки руками», «Пятнашки ногами», «Третий лишний», «Вышибалы с мячом», «Меткий снайпер», «Догони и запятнай», «Баскетбол».

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Игры для развития равновесия, координации движений: «Котята на лапки», «Зарядись энергией», «Сохрани стойку», «Кто дольше не уронит», «Кто дольше на одной ноге», «Петрушка».

Игры для развития ловкости, быстроты реакции, скоростных качеств: «Зебра», «Раз – хлопок, два – хлопок», «Катаем колобок», «Бросок через плечо», «Пингвины».

Раздел 3. Техническая подготовка

Теоретические занятия

3.1. Краткая характеристика базовой техники нападения и защиты. Правила соревнований по кудо

Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях. Правила поведения на соревнованиях.

Практические занятия

3.2. Обучение технике нападения и защиты руками

Базовая боевая стойка. Удары руками в передней стойке и движении. Прямые и боковые удары руками в голову. Прямые и боковые удары руками в корпус. Удары локтями. Защита от ударов. Ударные комбинации.

3.3. Обучение технике нападения и защиты ногами

Прямые и боковые удары ногами. Удары коленом. Удары ногами в движении в средний и нижний уровень. Подсечка. Защита от ударов. Ударные комбинации.

3.4. Обучение технике падения

Броски под выставленную ногу, через бедро. Техника падения при броске.

Страховка.

Раздел 4. Тестирование, соревнования

4.1. Соревнования по кудо

Очный формат

Аттестационные соревнования с демонстрацией изученных приемов.

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Выполнение контрольных упражнений, демонстрирующих технику изученных ударов.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

2.1. Планируемые результаты

В результате изучения ознакомительного модуля обучающиеся приобретут следующие знания, умения и навыки в предметных областях:

в области *«Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях»*:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях кудо;
- соблюдение требований к спортивному инвентарю и экипировке кудоиста;
- применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;

в области *«Общая физическая подготовка»*:

- освоение комплекса общеразвивающих физических упражнений;
- умение точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет;

в области *«Техническая подготовка»*:

- овладение элементами техники ударов руками и ногами;
- овладение приемами самостраховки при падении.

По окончании ознакомительного модуля не менее 20% обучающихся перейдут для дальнейшего обучения на стартовый модуль с февраля 2021 года.

2.2. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития занимающихся используются следующие виды контроля:

- текущий;

— итоговый.

Текущий контроль проводится тренером на каждом занятии, итоговый – по итогам освоения ознакомительного модуля.

Формы контроля:

- очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа, контрольные упражнения, соревнования;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа онлайн, контрольные упражнения онлайн, бой с тенью онлайн.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

Текущий контроль освоения ознакомительного модуля осуществляется в форме педагогического наблюдения, беседы, итоговый контроль проводится в форме итогового (открытого) занятия.

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

**Контрольные упражнения (тесты)
при очной форме обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 11 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 6 мин
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Выполнение отдельных элементов базовой техники кудо: 1. Базовая техника рук (верхний уровень) 2. Махи ногами (Маэ-гэри кеаги) 3. Удары коленями (Хидза-гэри) 4. Удар через колено в живот (Маэ-гэри) 5. Боковой удар ногой (голенью или стопой), (Маваси-гэри) Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения	

Таблица 3

Контрольные упражнения (тесты)**при очной форме обучения****с использованием дистанционных технологий**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Выполнение отдельных элементов базовой техники кудо: 1. Базовая техника рук (верхний уровень) 2. Махи ногами (Маэ-гэри кеаги) 3. Удары коленями (Хидза-гэри) 4. Удар через колено в живот (Маэ-гэри) 5. Боковой удар ногой (голенью или стопой), (Маваси-гэри) Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения	

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Методическое обеспечение

Методические разработки:

- Учебно-методический модуль на развитие координации с мячом для большого тенниса (приложение 1)
- Учебно-методический модуль на развитие равновесия (приложение 2)

Методические пособия и дидактический материал:

1. Зорин В.И., Анашкин Р.М. Основы КУДО (дайдо-дзюку каратэ до). - М.: ООО Русская Рекламная Компания "ПОЛИЗЕТ", 2004.
2. Маслов А. Небесный путь боевых искусств. – С–Петербург, 1996.
3. Маслов А. Энциклопедия восточных боевых искусств. В 2 томах. – М.: Гала Пресс, 2000.
4. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера/ Серия «Мастера боевых искусств». — Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991.
6. Боевые и спортивные единоборства (Справочник). /Сост.-ред. А.Е.Тарас -Мн: Харвест, 2002.
7. Тактико-технические характеристики поединка в восточных единоборствах/ под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова — М.: Физкультура и спорт, 2007.
8. Шулика Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика, В.А. Самойленко, А.А. Саликов. - Краснодар, 2014.
9. Карточки-задания для развития двигательных качеств.
10. Карточки-задания для выполнения и запоминания техники ударов ногами и руками.

Для организации дистанционного обучения:

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom. Общение с родителями в приложении-мессенджере Viber.

3.2. Календарный учебный график

При реализации ознакомительного модуля продолжительность учебных занятий составляет 1 месяц, количество учебных недель – 4, количество учебных занятий – 8, количество занятий в неделю - 2 занятия по 1 часу. Календарный учебный график модуля «Ознакомительный» представлен в таблице 4.

Таблица 4

Календарный учебный график ознакомительного модуля

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	<u>1 группа:</u> 03.11. 2020 19 ⁰⁰ -19 ⁴⁰ <u>2 группа:</u> 02.11. 2020 14 ³⁰ -15 ¹⁰	Изучение базовой техники рук: прямые и боковые удары в голову и корпус. Развитие координационных способностей	Боевая стойка (положение рук, ног, локтей, правильное сжатие кулака). Техника рук (верхний уровень). Техника отжимания, лазания на канате. Игра «Котятта на лапки», «Зарядись энергией».	Очная	Занятие, СК «Олимп», 4 микр, 87, корпус 2	1	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
2.	<u>1 группа:</u> 05.11. 2020 19 ⁰⁰ -19 ⁴⁰ <u>2 группа:</u> 09.11. 2020 14 ³⁰ -15 ¹⁰	Изучение базовой техники рук: удары снизу в голову и корпус. Развитие ловкости	Работа с теннисными мячами (приложение №1). Боевая стойка (положение рук, ног, локтей, правильное сжатие кулака). Техника рук	Очная	Занятие, СК «Олимп», 4 микр, 87, корпус 2	1	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
			(нижний уровень). Игра «Пятнашки руками».				
3.	<u>1 группа:</u> 10.11. 2020 19 ⁰⁰ -19 ⁴⁰ <u>2 группа:</u> 11.11. 2020 14 ³⁰ -15 ¹⁰	Изучение базовой техники ног: удары коленями	Упражнения для равновесия (приложения №2). Махи ногами (Маэ-гэри кеаги), (вперед, в стороны, назад, круговые). Удары коленями (Хидза-гэри). Игра «Третий лишний».	Очная	Занятие, СК «Олимп», 4 микр, 87, корпус 2	1	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
4.	<u>1 группа:</u> 12.11. 2020 19 ⁰⁰ -19 ⁴⁰ <u>2 группа:</u> 16.11. 2020 14 ³⁰ -15 ¹⁰	Изучение базовой техники ног: прямые и боковые удары ногами	Удар через колено в живот (Маэ-гэри) Боковой удар ногой (голенью или стопой), (Маваси-гэри). Игра в парах «Баскетбол», «Меткий снайпер».	Очная	Занятие, СК «Олимп», 4 микр, 87, корпус 2	1	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
5.	<u>1 группа:</u> 17.11. 2020 19 ⁰⁰ -19 ⁴⁰ <u>2 группа:</u> 18.11. 2020 14 ³⁰ -15 ¹⁰	Закрепление базовой техники рук и ног	Отработка комбинаций рук и ног в парах по лапам (два прямых руками +боковой	Очная	Занятие, СК «Олимп», 4 микр, 87, корпус 2	1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по ОФП

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения	Кол-во часов	Форма контроля
			удар ногой, два прямых руками +удары коленями). Отжимание, приседание, пресс, лазанье по канату. Игра «Третий лишний», «Сохрани стойку».	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по ОФП онлайн
6.	<u>1 группа:</u> 19.11.2020 19 ⁰⁰ -19 ⁴⁰ <u>2 группа:</u> 23.11.2020 14 ³⁰ -15 ¹⁰	Изучение техники броска и способов самостраховки	Борцовские упражнения. Страховка (правильность падения при броске). Задняя подсечка с добиванием. Игра «Догони и запятнай», «Тараканы»	Очная	Занятие, СК «Олимп», 4 микр, 87, корпус 2	1	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
7.	<u>1 группа:</u> 24.11.2020 19 ⁰⁰ -19 ⁴⁰ <u>2 группа:</u> 25.11.2020 14 ³⁰ -15 ¹⁰	Закрепление изученной техники рук, ног, броска.	Базовая техника рук, ног. Борцовские упражнения. Страховка (правильность падения при броске). Болевые захваты (рук, ног, шеи). Игра «Меткий снайпер»	Очная	Занятие, СК «Олимп», 4 микр, 87, корпус 2	1	Проверочная беседа по изученному теоретическому материалу Контрольные упражнения по технике кудо
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Проверочная беседа онлайн

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
8.	1 группа: 26.11. 2020 19 ⁰⁰ -19 ⁴⁰	Контроль изученной техники кудо	Аттестация с демонстрацией изученных приемов	Очная	Открытое занятие	1	Соревнования (спарринг)
	2 группа: 30.11. 2020 14 ³⁰ -15 ¹⁰			Очная с использованием дистанционных технологий	Занятие онлайн		Контрольные упражнения по технике кудо (бой с тенью онлайн)

1 группа – тренер-преподаватель Черепанова Анна Сергеевна

2 группа – тренер-преподаватель Батуев Игорь Сергеевич

3.3. Материально-технические условия

Место проведения тренировочных занятий по программе:

— спортивные залы СК «Олимп» и СК «Тигренок».

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 5.

Таблица 5

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лапы для отработки ударов	пар	8
2.	Скакалка	шт.	15
3.	Мяч теннисный	шт.	15

3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении;
- травмы при выполнении приемов без поддержки (страховки);
- выполнение упражнений без разминки.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Снять украшения, часы, острые предметы, обувь. На ковер заходить только в носках или босиком.

2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования.

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Начинать тренировку только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.3. Не покидать зал во время тренировки без разрешения тренера-преподавателя.

3.4. Не выполнять прыжки на неровном, мокром или скользком покрытии, не приземляться при прыжках на руки.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

4.1. При ухудшении самочувствия прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку присутствие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.5. Кадровое обеспечение

Требования к педагогическим кадрам, осуществляющим образовательную деятельность по программе (согласно профессиональному стандарту «Тренер», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. № 193н):

- среднее профессиональное, либо высшее образование в области физической культуры и спорта;
- допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

3.6. Информационное обеспечение

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
2. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Академия, 2009. – 416 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая. - СПб.: Б&К, 2000.
6. Гордияш Е.Л. Физическое воспитание в школе. Волгоград, 2008.
7. Захаров Е.Н. и др. Рукопашный бой. Самоучитель.- М.: Культура и традиции, 1994.
8. Ивлев В.Г., Петрунёв А.А., Акапян А.О. Особенности мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от двигательных способностей// Спортивная борьба. - М., 2012.
9. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2002.
10. Колмановский А.А. Проблемы обучения и совершенствования в классической борьбе// Спортивная борьба. М., 2010.
11. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
12. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
13. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
14. Никитушкин В.Г. Методическое пособие: Современная подготовка юных спортсменов. М.: Москва, 2009.

15. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
16. Правила вида спорта "кудо"/ Утверждены приказом Минспорта РФ от 22.12.2017 №1095 с изменениями, внесенными приказом Минспорта РФ от 17.08.2018 №276.
17. Физиология спорта/Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
18. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед./Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.

Перечень интернет ресурсов

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru
3. Сайт проекта «ФизкульУра». Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru>
4. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>
5. Сайт Федерации кудо России. Режим доступа: <http://kudo.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет.
2. Фотоаппарат.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Учебно-методический модуль на развитие координации с мячом для большого тенниса

1. Отбивание теннисного мяча от пола одной рукой (правой, левой), поочередно правой и левой ладонью, два удара левой, два удара правой по 40 раз. Отдых 30 сек.
2. То же в движении передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, по кругу, то в одну, то в другую сторону по 30 раз. Отдых 30 сек.
3. Бросок теннисного мяча в стену и ловля одной рукой (правой, левой), поочередно правой и левой, два раза правой, два раза левой по 30 раз. Отдых 30 сек.
4. То же в движении передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, по кругу, то в одну, то в другую сторону по 30 раз. Отдых 30 сек.
5. Использование тренажера «FIGHT BALL» или отбивание теннисного мяча подвязанного на резинке (один конец к мячу второй к голове). Одной рукой, поочередно, то левой, то правой рукой, 2-3 удара левой, 2-3 удара правой рукой. По 30 раз. Отдых 30 сек. (длина резинки ото лба до пояса)
6. То же в движении передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, по кругу, то в одну, то в другую сторону по 20 раз. Отдых 30 сек.
7. Удары ногой (правой, левой) подвешенного теннисного мяча на уровне головы по 10 раз. Отдых 30 сек.
8. То же в движении с шага, двух шагов, с поворотом 180°, 360° по 10 раз. Отдых 30 сек.

Учебно-методический модуль на развитие равновесия

Упражнения проводятся сначала просто, затем с закрытыми глазами и в заключение – с отягощениями.

1. Стоя на одной ноге – выносить другую вперед, в сторону и назад по 20 сек. в каждом направлении. Смена ног. Отдых 30 сек.
2. Составив плотно ступни, делать наклоны корпуса вперед-назад, вправо-влево, по 20 раз, кружение корпусом 10 раз. Отдых 30 сек.
3. Составив плотно ступни, делать выведение тазового пояса вперед, назад, вправо и влево, по 20 раз, а также производить кружение тазовым поясом 10 раз. Отдых 30 сек.
4. Стоя на одной ноге – наклоны корпуса и выведение тазового пояса во всех направлениях 1 мин. Отдых 30 сек.
5. Стоя на одной ноге – кружение корпусом и кружение тазовым поясом 1 мин. Отдых 30 сек.
6. Прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника и по квадрату – вперед, назад, вправо и влево по 10 прыжков. Отдых 1 мин.
7. Сохранение равновесия при приземлении после прыжка с двух на две ноги;
 - а) при подпрыгивании вверх;
 - б) при прыжке вверх с поворотов на 90° , 180° , 270° и 360°
 - в) при прыжках вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90° и 180° . По 5 раз каждый прыжок. Отдых 1 мин.
8. Сохранение равновесия при приземлении на одну ногу после прыжка толчком одной ноги:
 - а) с правой ноги на правую ногу и с левой на левую
 - б) с правой на левую и с левой на правую.

По 10 раз каждый прыжок. Отдых 1 мин.