



ИЗУЧЕНИЕ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ КУДО С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ИНВЕНТАРЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ



ЧЕРЕПАНОВА АННА СЕРГЕЕВНА
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПО КУДО
МАУ ДО «СШ №2» Г.ТОБОЛЬСКА

Тобольск, 2024

АКТУАЛЬНОСТЬ

- Методика обучения ударной технике в кудо **недостаточно изучена и описана**
- Фундаментом для успешного освоения техники атакующих и защитных действий служит формирование **двигательно-координационных качеств**
- Сложности при обучении ударной технике:
 - ✓ выполнение двигательных действий требует большой концентрации, удержания **равновесия и координации**
 - ✓ у детей 9-12 лет ослаблен контроль за **согласованностью движений** конечностей

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕМЫ

Многоуровневая теория управления движениями (Н.А. Бернштейн): процесс формирования двигательного навыка

Системно-аналитический подход к осуществлению учебно-тренировочного процесса кудоистов (И.Ю. Шпедт, Л.Д. Назаренко): двигательные задания должны представлять собой единую систему, направленную на достижение запланированного результата

Сенситивные периоды для лучшего развития координационных способностей (Е.Я. Бондаревский, О.П. Панфилов, В.С. Гурфинкель, В.И. Лях): возраст от 7 до 12 лет

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

<https://disk.yandex.ru/i/tunXsl7aQJKKfQ>

УДАРНАЯ ТЕХНИКА КУДО – РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

- **Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «кудо», направленность: физкультурно-спортивная, уровень: стартовый, нормативный срок освоения: 1 год, объём: 114 часов, возраст обучающихся: 7-17 лет (ДООП): <https://disk.yandex.ru/i/6K-0SnUsnwqfTA>**
- **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо», этап: начальной подготовки, нормативный срок освоения этапа: 3 года, объём: 1040 часов, возраст обучающихся: 10-12 лет (ДОПСП): <https://disk.yandex.ru/i/v-vRuq236pk3Nw>**

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ РАЗДЕЛА: ОСВОЕНИЕ БАЗОВЫХ НАВЫКОВ ПОЕДИНКА В КУДО, СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ВЫБОРА ВИДА СПОРТА

Задачи:

- ✓ **обучить технике и тактике ударных действий в кудо**
- ✓ **воспитывать трудолюбие и целеустремленность, чувство коллективизма**
- ✓ **развивать координационные способности, умение держать баланс**



ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ РАЗДЕЛА И ТРЕБОВАНИЯ К НИМ:

Обучающиеся должны **знать:**

- ✓ правила ведения поединка в кудо
- ✓ правила этикета кудоиста

Обучающиеся должны **уметь:**

- ✓ видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их
- ✓ работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения
- ✓ взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи

Обучающиеся должны **владеть:**

- ✓ техникой ударов руками и ногами
- ✓ приемами самостраховки при падении



ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

	Очное обучение	Очное обучение с ДОТ	Сроки	Оценочные материалы	
Формы контроля	педагогическое наблюдение		На каждом занятии	Карта педагогического наблюдения физического развития детей	Диагностическая карта: https://disk.yandex.ru/i/Z2DcuQm50eRoUw
Формы промежуточной /итоговой аттестации	контрольное тестирование	контрольное тестирование онлайн	май	Комплекс контрольных упражнений (тестов) по ОФП	Контрольно-переводные нормативы ДООП: https://disk.yandex.ru/i/lzKe3bCdlaykJg
	соревнования		апрель-май	Комплекс контрольных упражнений по техническому мастерству	Контрольно-переводные нормативы ДОПСР: https://disk.yandex.ru/i/XVa2NCQ5Bvvm6A

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Методы:

- интервальный
- стандартно-повторного упражнения
- целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения)

Средства:

- ✓ общеподготовительные и специальные упражнения
- ✓ подводящие упражнения, направленные на развитие координационных способностей и овладение ударной техникой

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА

- ✓ Учебно-методический модуль на развитие координации с мячом для большого тенниса
- ✓ Учебно-методический модуль на развитие равновесия
- ✓ Дистанционные образовательные технологии в обучении ударной технике
- ✓ Методическая разработка «Изучение техники удара ногой «маваши гери» с использованием фитбола

Модули содержат комплексы упражнений, которые используются в подготовительной или основной части учебно-тренировочного занятия перед изучением ударной техники рук или ног.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ С МЯЧОМ ДЛЯ БОЛЬШОГО ТЕННИСА

Цель: развитие координационных способностей

Задачи:

- Изучить комплекс упражнений с теннисным мячом
- Развивать быстроту, ловкость, скорость реакции
- Воспитывать настойчивость, умение переключать внимание

Комплекс упражнений:

- 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 с
- 2.То же в движении *передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, по кругу, то в одну, то в другую сторону* по 30 раз. Отдых 30 с
- 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 с
- 4.То же в движении *передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, по кругу, то в одну, то в другую сторону* по 30 раз. Отдых 30 с
- 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 с (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 с
- 7.Удары ногой (правой, левой) подвешенного теннисного мяча на уровне головы по 10 раз. Отдых 30 с
- 8.То же в движении с шага, двух шагов, с поворотом 180°, 360° по 10 раз. Отдых 30 с

ОМУ: метод выполнения – интервальный, интенсивность – средняя, возрастает по мере овладения навыком, соблюдать технику безопасности.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ

Цель: развитие координационных способностей, равновесия

Задачи:

- Изучить комплекс упражнений для развития равновесия
- Развивать ловкость, координацию движений, умение держать баланс
- Воспитывать внимание, морально-волевые качества

Комплекс упражнений:

- 1.Стоя на одной ноге – выносить другую вперед, в сторону и назад по 20 с в каждом направлении. Смена ног. Отдых 30 с
- 2.Поставить плотно ступни, делать наклоны корпуса вперед-назад, вправо-влево, по 20 раз, кружение корпусом 10 раз. Отдых 30 с
- 3.Поставить плотно ступни, делать выведение тазового пояса вперед, назад, вправо и влево, по 20 раз, а также производить кружение тазовым поясом 10 раз. Отдых 30 с
- 4.Стоя на одной ноге – наклоны корпуса и выведение тазового пояса во всех направлениях 1 мин. Отдых 30 с
- 5.Стоя на одной ноге – кружение корпусом и кружение тазовым поясом 1 мин. Отдых 30 с
- 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: при подпрыгивании вверх; при прыжке вверх с поворотом на 90° 180°, 270° и 360°; 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: с правой ноги на правую ногу и с левой на левую; с правой на левую и с левой на правую. По 10 раз каждый прыжок. Отдых 1 мин.

ОМУ: По мере освоения упражнений, условия их выполнения усложняются: по сигналу, с закрытыми глазами, с отягощениями. Следить за осанкой и дыханием.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА РАВНОВЕСИЕ



ДИСТАНЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (ДОТ) В ОБУЧЕНИИ УДАРНОЙ ТЕХНИКЕ

Темы: основное внимание ОФП и закреплению уже изученной техники

Средства: упражнения без специального оборудования и предметов

Проведение занятия и контроль:

1. На видеохостинге YouTube:

- тренер-преподаватель: запись видео и трансляция на канале YouTube, направление ссылки в родительский чат группы в Viber

- обучающиеся: выполнение самостоятельной работы по видеозаписи тренировки

- родители: запись видео фрагмента выполнения технических элементов по теме занятия ребенком, направление видео тренеру-преподавателю

Контроль: просмотр видео, направленных родителями, запись видео с разбором основных ошибок по выполнению технических элементов

2. На платформе Zoom:

- создать видеоконференцию

- провести онлайн трансляцию

Контроль: в процессе онлайн трансляции

Достоинства платформы:

YouTube:

- Возможность заниматься в удобное время, в удобном месте, в удобном темпе

- Удобное расписание для тренера и обучающегося

- Возможность повторно обратиться к видеоматериалу

Zoom:

- Онлайн-взаимодействие в течение 40 минут с охватом до 100 человек

- Возможность консультирования, своевременного исправления ошибок в процессе тренировки

- Возможность проведения полноценной тренировки - расстояние между обучающимся и тренером-преподавателем не влияет на качество образовательного процесса

Календарно-тематическое планирование с ДОТ: <https://disk.yandex.ru/i/nSEjIhwXAvjM8A>

Онлайн тренировка «Закрепление техники ударных комбинаций»: https://vk.com/sport_tobolsk2?w=wall-124285892_7726; https://vk.com/sport_tobolsk2?w=wall-124285892_5832

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРА НОГОЙ «МАВАШИ ГЕРИ» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛА

Цель: Изучение техники базового удара ногой «Маваши гери»

Задачи:

- Изучить комплекс подводящих упражнений для овладения техникой удара маваши гери с использованием фитбола
- Развивать гибкость, равновесие и координационные способности
- Воспитывать настойчивость, трудолюбие, внимание

Комплекс упражнений:

1.Упражнение «Жуки»: И.п. стоя на коленях, руки в упоре на полу, на 1 подтянуть колено к плечу, на 2 выпрямить ногу (вытянуть носок), на 3 согнуть ногу в колене, на 4 вернуться в исходное положение.

2.Упражнение «Жуки» с перекатом: И.п. стоя на коленях, руки в упоре на полу, на 1 подтянуть колено к плечу, на 2 выпрямить ногу (вытянуть носок), на 3 согнуть ногу в колене и вернуться в И.п., на 4 перекат через спину.

Упражнения с фитболом

3. И.п. боевая стойка, на 1 подъем согнутой ноги к мячу, на 2 толкнуть мяч коленом, на 3-4 вернуться в И.п. То же другой ногой

4. И.п. стоя на коленях, руки в защите, на 1 подъем согнутой ноги к мячу, на 2 удар по мячу подъёмом стопы, на 3-4 вернуться в И.п. То же другой ногой

5. И.п. боевая стойка, руки в защите, на 1 повернуть опорную ногу, на 2 поднять колено другой ноги и повернуть в сторону мяча, на 3 выполнить удар подъёмом стопы по мячу, на 4 -5 вернуться в И.п. То же другой ногой. Удары выполняются в разные уровни: в корпус – мяч на уровне живота, в голову – мяч на уровне лица

КОМПЛЕКС ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

1



2 То же, с перекатом в сторону рабочей ноги

3



4



5



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРА НОГОЙ «МАВАШИ ГЕРИ» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛА

ОМУ: методы выполнения – стандартно-повторный, целостный; интенсивность – средняя, упражнения выполняются под счет сначала в медленном темпе, по мере овладения техникой выполнения, темп ускоряется; важно на этом этапе вовремя заметить и исправить ошибки; формы работы - фронтальная, работа в парах.

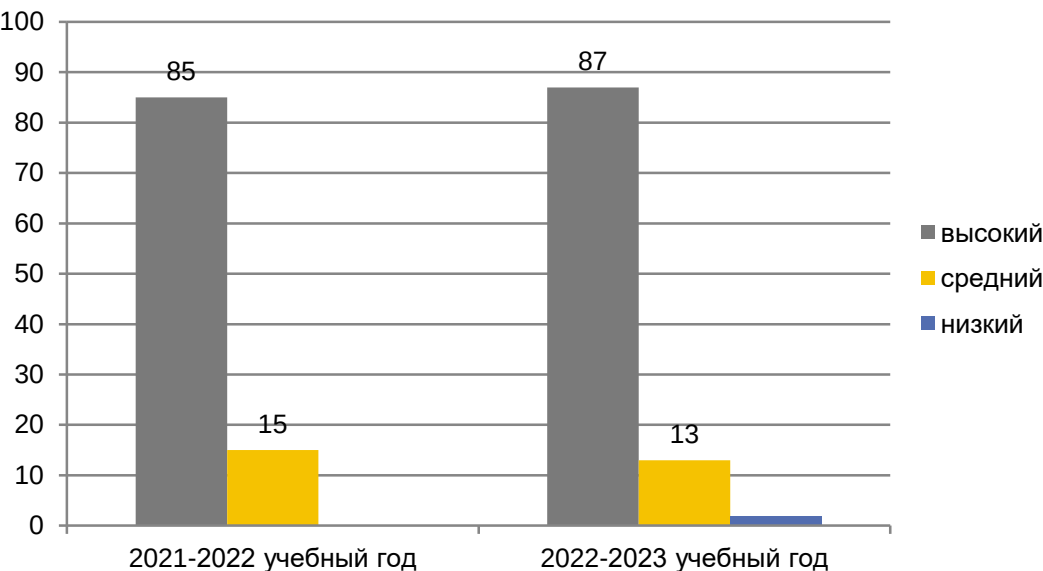
Использование фитбола на начальном этапе обучения удару ногой, помогает научить технически грамотному выполнению упражнения за счет увеличения площади удара (в сравнении с макиварой), что способствует выработке правильного стереотипа движения бедра и положения стопы, развитию маневренности и динамики при выполнении удара, повышает эмоциональный фон.

ОСНОВНЫЕ ВЫВОодЫ ПО ТЕМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА:

1. Тема использования теннисных мячей и фитбола в учебно-тренировочном процессе кудоистов не изучена и не нашла отражения в научно-методической литературе. На наш взгляд, этот спортивный инвентарь заслуживает внимания и может применяться как тренажер для изучения различных ударов, так и для развития специальных физических качеств, необходимых спортсменам в избранном виде спорта
2. Применение дистанционных образовательных технологий позволяет сделать учебно-тренировочный процесс непрерывным, независящим от внешних факторов; предоставляет возможности для закрепления и совершенствования изученной ударной техники кудо, а также сохранения спортивной формы.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОПЫТА: РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДООП

Уровень выполнения
контрольно-переводных нормативов(%)



Уровень сохранности контингента
(%)

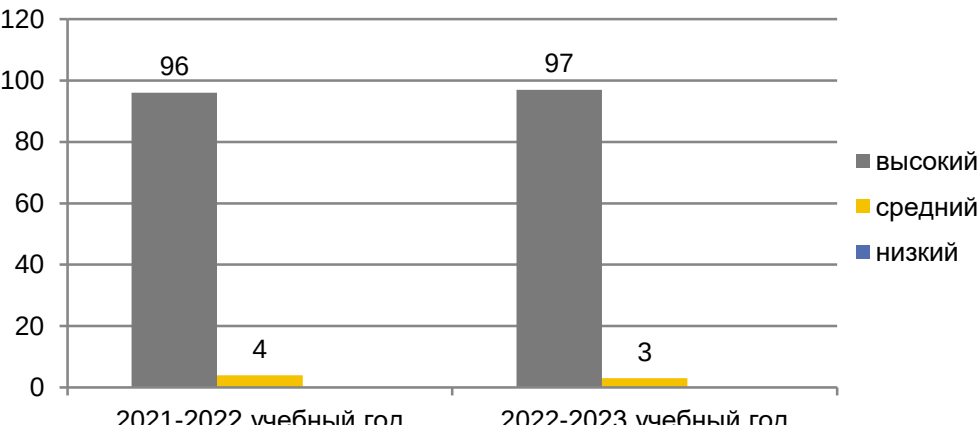
Количество обучающихся	2021-2022 учебный год	2022-2023 учебный год
Начало года	28	25
Конец года	28	25
Процент сохранности контингента	100%	100%

Удовлетворенность потребителей (законных представителей) условиями и качеством предоставляемых образовательных услуг ДООП по кудо, тренер-преподаватель Черепанова А.С.

Критерий качества образования	Положительная оценка	Отрицательная оценка
Психологический климат	100%	0
Профессиональная подготовка тренера-преподавателя (компетентность)	100%	0
Качество материально-технической и учебно-методической базы	100%	0
Информированность родителей	100%	0
Здоровье сберегающие технологии	100%	0
Удовлетворенность качеством образовательных услуг	100%	0

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОПЫТА: РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПСП

Уровень выполнения
контрольно-переводных нормативов(%)



Уровень сохранности контингента
(%)

Количество обучающихся	2021-2022 учебный год	2022-2023 учебный год
Начало года	85	85
Конец года	85	85
Процент сохранности контингента	100%	100%

Спортивные результаты: <https://disk.yandex.ru/d/ad8LN2MMleTFFw>

Учебный год	2021-2022		2022-2023		2023-2024	
Уровень мероприятия	Кол-во участников	Кол-во призовых мест	Кол-во участников	Кол-во призовых мест	Кол-во участников	Кол-во призовых мест
Федеральный	7	1 место – 5 2 место – 1 3 место - 1	37	1 место – 17 2 место – 11 3 место – 9	12	1 место – 5 2 место – 3 3 место – 4
Региональный			11	1 место – 5 2 место – 2 3 место – 4		
Муниципальный	14	1 место – 3 2 место – 8 3 место - 3	37	1 место – 9 2 место – 13 3 место - 15	20	1 место – 7 2 место – 6 3 место – 7

ТРАНСЛЯЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА

- ✓ **Доклад** «Применение дистанционных образовательных технологий в процессе реализации ДООП по виду спорта «кудо»». Областной вебинар «Организация образовательного процесса в условиях дистанта», 04.06.2020 г.
- ✓ **Открытое онлайн-занятие** «Изучение техники левого и правого прямого удара руками в верхний уровень («джеб–дзёдан» и «суторэто – дзёдан») и способа защиты от них уклоном». Конференция работников сферы дополнительного образования Тюменской области, 18.08.2020 г.:
<https://youtu.be/s3qeIbVDsc?si=4C9V7e8af88IRfle>
- ✓ **Публикация методического кейса** «Методика изучения ударной техники Кудо» к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Кудо» в сообществе «Региональный модельный центр Тюменской области, 04.12.2023 г.:
https://vk.com/rmc_72?w=wall-206706389_890
- ✓ **Статья** «Изучение техники удара ногой «маваши гери» с использованием фитбола: методическая разработка»: Альманах «Спортвест» №2 (33), июль-декабрь 2023г.: <http://osdusshor.ru/sportvest/>
- ✓ **Методический мастер-класс** для тренеров-преподавателей «Средства и методы обучения технике удара ногой «маваши гери»», 24.10.2023 г.: <https://cloud.mail.ru/public/r5jK/hGeY2m9SX>
- ✓ **Открытое учебно-тренировочное занятие** «Обучение технике выполнения базового удара ногой «маваши гери»». Областной конкурс профессионального мастерства между специалистами физической культуры и спорта, 27.10.2023 г.: https://vk.com/wall-124285892_13746
- ✓ **Защита проекта** «Обучение технике выполнения базового удара ногой «маваши гери»». Областной конкурс профессионального мастерства между специалистами физической культуры и спорта, 25.10.2023 г.
- ✓ **Общественное и профессиональное признание:** https://disk.yandex.ru/i/6ji83_GbLgIfjg



ИЗУЧЕНИЕ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ КУДО С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ИНВЕНТАРЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ



ЧЕРЕПАНОВА АННА СЕРГЕЕВНА
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПО КУДО
МАУ ДО «СШ №2» Г.ТОБОЛЬСКА

Тобольск, 2024