В 2021-2022 учебном году реализуется в следующих учебных филиалах Некоммерческого фонда «Детский епархиальный образовательный центр»:

1. НФ «ДЕОЦ» УФ «Победа» г. о. Самара по адресу: 443058 Самарская область, г.о. Самара, Советский внутригородской район, ул. Победы, д. 93 А
2. НФ «ДЕОЦ» УФ «Жигулёвский» по адресу: 445350 Самарская область, город Жигулёвск, ул. Гоголя, д. 7 «а»
3. НФ ДЕОЦ УФ «Кошкинский» по адресу: 443810 Самарская область, муниципальный район Кошкинский, с. Кошки, ул. Парковая, д.1

Юридический адрес
Россия, 443098, Самарская область,
г. Самара, ул. Черемшанская, д. 244А
http://нфдеоц.рф

Почтовый адрес
Россия, 443030, Самарская область,
г. Самара, ул. Буянова, д. 135А, тел. 200 22 33
deoc@fond63.ru

Некоммерческий фонд «Детский епархиальный образовательный центр»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НФ «ДЕОЦ»

_____
иерей Дионисий Лёвин
«31» мая 2021 года
Программа принята на основании решения методического совета
Протокол № 6 от 22.04.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА-КУДО»

Возраст детей: 8-16 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик: Долгов Андрей Николаевич, педагог дополнительного образования

г. о. Самара, 2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ……..3
1. Пояснительная записка……4
2. Учебно-тематический план……12
3. Содержание программы……17
4. Методическое обеспечение программы……...35
5. Список литературы…….38
ПРИЛОЖЕНИЕ …….42
Интернет-ресурсы……...42
Календарно-учебные графики на 3 года……..43
Термины Кудо на японском языке……70
Правила соревнований по Кудо……72
Нормативы……...76

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Учреждение: Некоммерческий фонд «Детский епархиальный образовательный центр».

2. Название программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Смешанные единоборства-Кудо»**

3. Сведения о разработчике:

- **фамилия, имя, отчество:** Долгов Андрей Николаевич, педагог дополнительного образования.

- **место работы:** Некоммерческий фонд «Детский епархиальный образовательный центр».

4. Сведения о программе:

4.1. Область применения программы дополнительного образования: для обучающихся детских епархиальных образовательных центров 8-16 лет, занимающихся по программе дополнительного образования.

4.2. Продолжительность изучения курса: 3 года.

4.3. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

4.4. Вид программы: общеразвивающая.

4.5. Состав: дети от 8 до 16 лет. На первый год обучения дети принимаются без специального отбора. На второй и третий - посредством перевода или по результатам вступительных тестов. Учебные группы разновозрастные, численностью от 12 до 15 человек.

4.6. Формы обучения: групповая, индивидуально - групповая.

4.7. Режим занятий: программа предусматривает три года обучения, общее количество часов составляет 432 часа., 144 часа в год из расчета: 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа).

4.8. Количество обучающихся: 1 год обучения - 15 человек в группе, последующие годы обучения - не менее 12 человек в группе.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года указывает на необходимость модернизации физического воспитания и развития спорта в образовательных учреждениях и создания условий и стимулов для расширения сети детско-юношеских спортивных клубов, функционирующих на базе образовательных учреждений. Эту задачу успешно решает боевое искусство Кудо.

Программа занятий смешанным единоборством «Кудо» - это комплексная система, направленная на развитие не только физических и волевых качеств личности, таких как сила, ловкость, точность, отсутствие гнева, преодоление страха, но и духовно-нравственных: мужественность, ответственность, стойкость, отзывчивость, ставших особенно актуальными в современной действительности.

Данная программа разработана с учетом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ Министерства образования и науки Самарской области. 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.

Актуальность программы. Реализация данной программы регулируется 273-ФЗ. Программа отвечает требованиям приказов Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При реализации программы используются аттестационные нормативы по Кудо Федерации, Кудо России.

В 2014 году утверждена Концепция развития дополнительного образования детей, которая направлена на воплощение в жизнь миссии дополнительного образования - развитие мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. Данная программа актуальна, так как в условиях социального кризиса, сохраняющегося

деструктивного поведения среди подрастающего поколения колоссальное значение приобретает занятость молодежи полезными видами деятельности для физического и душевного здоровья. Кудо - это боевое искусство, которое воспитывает, формирует, меняет, дает стимул для роста, что делает его актуальным и популярным сегодня для подрастающего поколения. Занятия по программе «Кудо» способствуют формированию у обучающихся таких качеств, как доброта, сострадание, смелость, совестливость, выносливость, которые являются неотъемлемыми составляющими духовно-развитой, целостной личности, способной в случае необходимости, встать на защиту своего Отечества.

Отличительные особенности программы «Кудо» состоят в том, что в процессе занятий дети получают не только общефизическую подготовку, но и посредством воспитательного потенциала программы развивают самодисциплину, ответственность за себя и других, стремление к здоровому образу жизни. В рамках реализации программы закладываются духовно-нравственные основы личности, что позволяет выстраивать гармоничные отношения с окружающими.

Ежегодно обучающиеся проходят аттестацию, демонстрируя свой спортивный уровень и рост мастерства, устраивают показательные выступления на родительских собраниях, участвуют в мероприятиях, приуроченных ко Дню народного единства и согласия, Дню Победы и другим православным и спортивным праздникам, что позволяет детям и подросткам почувствовать социальную значимость выбранного вида деятельности.

Педагогическая целесообразность программы.

Занятия по программе «Кудо» способствуют у обучающихся формированию личностно значимых качеств и межличностных навыков: мужественности, умению отстаивать активную жизненную позицию, навыков общения в коллективе, возможность ставить себя на место другого. В процессе занятий данным видом спорта происходит понимание и преодоление слабостей и недостатков, что может стать основой для осознанного личностного и духовного роста обучающегося.

За счет эффективной смены различных физических приемов и их комбинаций, используемых в Кудо, у обучающихся происходит развитие телесности и чувственных анализаторов. Данные качества позволяют им быстро ориентироваться во внезапно меняющейся обстановке и принимать решения, необходимые не только в бою, но и в повседневной жизни. Регулярные занятия Кудо предусматривают тренировочные занятия по изучению техники и тактики Кудо, а также участие в соревнованиях разных уровней и аттестации на пояса. Подготовка к ним требует от обучающихся

внутренней самоорганизации, развивает чувство ответственности и самодисциплины. В итоге происходит обучение эффективным боевым техникам ведения рукопашного боя.

Целью программы является создание условий для развития физических и духовно-нравственных качеств личности, достижение обучающимися спортивных результатов посредством занятий Кудо.

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач:**

Обучающие задачи:

- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и техники подвижных игр;
- формировать у учащихся знания в области гигиены и первой медицинской помощи;
- овладеть теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния;
- ознакомиться с историей развития Кудо в России;
- изучать различные виды правил Кудо;
- освоить техническую базу приёмов Кудо под названием Кихон;
- освоить технику и тактику Кудо в стойке и лежа;
- ознакомиться с критериями аттестация на пояса;
- получать соревновательный опыт по Кудо.

Развивающие задачи:

- развивать основные физические качества ребенка: гибкость скорость, выносливость, силу и ловкость на базе основных видов движений;
- развивать чувственные анализаторы, помогающие человеку быстро ориентироваться во внезапно меняющейся обстановке, за счет эффективной смены различных приемов и их комбинаций;
- развивать навыки общения в коллективе, формирования и отстаивания активной жизненной позиции;
- способствовать развитию познавательной активности, внимания, памяти, мышления, воображения, волевых качеств;
- развивать духовно-нравственные качества личности, самодисциплину.

Воспитательные задачи:

- выработать устойчивую внутреннюю мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать интерес к Кудо;
- развивать способность осознания и преодоления своих слабостей в процессе занятий (неуверенности, страха, лени, несобранности);
- воспитывать трудолюбие;

- формировать нравственно-этический и патриотический взгляд на окружающий мир.

Оптимальный возраст детей, участвующих в реализации программы «Кудо» - от 8 до 16 лет. Группы разновозрастные

- 1 год обучения дети 8 - 9 лет;
- 2 год обучения дети 10 - 12 лет;
- 3 год обучения дети 13 - 16 лет.

Данные возрастные рамки обусловлены физиологической особенностью детей, а также требованиями спортивной Федерации Кудо России и Министерством спорта Российской Федерации.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – не менее 15 человек; второй и третий годы обучения – не менее 12 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на **3 года обучения**. Общее количество часов составляет 432 часа, 144 часа из расчета: 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа Учебный час составляет 40 минут, предусматриваются перерывы между занятиями (10 минут).

Режим занятий: Занятия в первый год обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Второй и третий год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа 40 минут, перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Форма организации деятельности - групповая.

Формы занятий:

- диалог (беседа);
- лекция;
- тренировочные практические занятия;
- комбинированные занятия (беседа с демонстрацией и практическая отработка приемов борьбы);

Формы подведения итогов:

- контрольные занятия (аттестационные сборы на пояса);
- соревнования различного уровня.

Планируемые ожидаемые результаты освоения программы

Личностные	- понимает и разделяет ценность здорового образа жизни; - обладает развитыми физическими качествами: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;

	- обладает духовно-нравственными качествами личности: доброта, эмоциональная отзывчивость, ответственность, терпимость, трудолюбие, верность, вежливость, бережное отношение к окружающему миру; - становится личностью, умеющей социально адаптироваться в обществе с активной гражданской позицией.
Метапредметные	- умеет организовать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике, взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей; - самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; - умеет соблюдать элементарные правила охраны здоровья своего и окружающих, знаком с правилами бесконфликтного поведения; - активно участвуют в спортивных мероприятиях, реализовывая знания и навыки, полученные на занятиях; - умение критично оценивать достигнутые результаты.
Предметные	**По окончании первого года обучающиеся должны:** **Знать:** - базу основных движений на развитие физических качеств: гибкость, выносливость, сила, ловкость; - техническую базу приёмов Кудо, под названием Кихон; - критерии аттестации на начальный пояс 10 Кю; - содержание и смысл православного символа веры; - историю крещения Руси; - подвиг и основные моменты жизни легендарных исторических личностей: патриотов и защитников Отечества (Александр Невский, Дмитрий Донской, Сергий Радонежский, А.В. Суворов.) **Уметь:** - самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости, гибкости, общей выносливости, укрепления мышц и связок; - наносить удары руками и ногами, используя технику Кудо – Кихон; - выполнять упражнения СФП к аттестации на пояса;

	- проводить аналогию православного символа веры с воинской присягой; - понимать значение подвига легендарных личностей в истории Отечества. **Получить навык:** - развития основных физических качеств человека; - развития специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами Кудо; - самостоятельных действий со спортивным инвентарем; - формирования патриотического взгляда на окружающий мир. **По окончании второго года обучающиеся должны:** **Знать:** - историю борьбы Кудо; - способы развития физических, морально-волевых и нравственных качеств; - технику борьбы Кудо в стойке; - приемы защиты от ударов; - правила соревнований по Кудо; - тактико-стратегические основы соревнований по Кудо; - требования техники безопасности и правила поведения в различных ситуациях; - таинства Православной Церкви; - историю силы веры и духа царя мученика Николай II; - подвиг русского народа в годы Великой Отечественной Войны. **Уметь:** - осуществлять броски из стойки «те ваза»; - проводить удары руками в корпус и голову; - осуществлять защитные действия от ударов; - наносить удары по боксерским лапам в парах; - понимать зачем верующие христиане ходят в храм; - вклад Русской Православной церкви в победу русского народа над фашизмом. **Получить навык:** - выполнения упражнений для развития силы основных групп мышц рук, ног и туловища; - развития быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, выполняя упражнения из других видов спорта: бег, лыжи, коньки, ходьба; - участия в различных подвижных и спортивных играх;

	- участия в игровых спаррингах по заданию; - соревновательной борьбы по Кудо; - формирования нравственно-этического взгляда на окружающий мир. **По окончании третьего года обучающиеся должны:** **Знать:** - теоретические и методические основы борьбы Кудо; - термины Кудо на японском языке; - правила соревнований по Кудо; - критерии аттестации на 7-й и 6-й Кю; - ритуалы начала и окончания тренировки, аттестаций и сборов; - технику Кудо и технику борьбы в стойке; - технику борьбы Кудо в партере; - технику болевых приемов; - выдающихся спортсменов И.М. Поддубного, А.А. Карелина, Ф.В. Емельяненко, их вклад в отечественный спорт. - **Уметь:** - проводить двух ударные комбинации ногами; - осуществлять броски из стойки «Аси вадза»; - работать по лапам в парах; - проводить различные болевые приемы; - осуществлять анализ соревнований; - понимать разное значение молитвы в Церкви и дома; - понимать значение молитвы для достижений в спорте. **Получить навык:** - совершенствования техники бросков из стойки «те ваза»; - игровых спаррингов по заданию; - проведения удушающих приемов из техники борьбы в партере; - соревновательной борьбы по Кудо и судейской практики; - формирования патриотического и нравственно-этического представления на окружающий мир.

Результаты освоения программы делятся на итоговые и промежуточные.

По итогам освоения программы каждый ребенок:

- достаточно физически развит, владеет основными культурно-гигиеническими и двигательными навыками;

- самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни;
- понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны здоровья своего и окружающих, знаком с правилами бесконфликтного поведения;
- у ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится в виде входного, промежуточного и итогового контроля в течение каждого учебного года и обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. Полученные результаты помогают осознанно планировать образовательную работу с детьми и отслеживать динамику развития каждого ребенка и группы в целом. Объектом мониторинга являются в первую очередь развитие физических качеств ребенка и прохождение ежегодной аттестации на пояса. Мониторинг проводится в виде сдачи нормативных требований и результатов соревнований.

Формы подведения итогов:

Соревнования по КУДО проводятся среди юношей, юниоров и взрослых спортсменов, начиная с 12 лет. До этого возраста дети к соревновательным поединкам не допускаются, им разрешается заниматься Кудо и участвовать в аттестационных сборах на пояса. Подведение итогов проводится в форме ежегодных аттестационных сборов на пояса, которая проходит в последние выходные мая каждого года и соревнований.

Данная программа может служить образцом для разработки календарно-учебного планирования конкретного педагога, ежегодно корректироваться и адаптироваться к условиям образовательной среды.

Программа «Кудо» составлена педагогом дополнительного образования Долговом Андреем Николаевичем, Самара, 2017 год. За основу была взята программа Спортивной Подготовки для Образовательных Учреждений Головихина Е. В. кандидата педагогических наук, заслуженного тренера России, мастера спорта международного класса. г. Ульяновск, 2006г.

К программе составлены список рекомендованной литературы, перечень интернет ресурсов (Приложение 1), календарно-учебные графики (по неделям) на три года обучения (Приложение 2), нормативы ОФП (Приложение 5).

Учебно-тематический план программы адаптирован к условиям Некоммерческого фонда «Детский епархиальный образовательный центр».

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНЫ

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Пр-ка	
1	**Вводное занятие**	**2**	**2**	**-**	Опрос, беседа
2	**Техника Кудо - Кихон**	**80**	**16**	**64**	
2.1	Удары руками в одной передней стойке	12	2	10	Беседа, наблюдение
2.2	Удары руками в голову, прямые, боковые, снизу	8	2	6	Беседа, наблюдение
2.3	Удары руками в корпус, прямые, боковые, снизу	12	2	10	Беседа, наблюдение
2.4	Удары руками в корпус, прямые, боковые, снизу, локтем, в движении вперёд и назад	12	2	10	Беседа, наблюдение
2.5	Техника нанесения ударов ногами	24	4	20	Беседа, наблюдение
2.6	Удары ногами в три уровня, прямой, боковой, в сторону, коленом	8	2	6	Беседа, наблюдение
2.7	Удары ногами в движении, в три уровня, прямой, боковой, в сторону, коленом	4	2	2	Беседа, наблюдение
3	**Общая физическая подготовка**	**24**	**4**	**20**	
3.1	Упражнения для развития ловкости	4	1	3	Наблюдение, нормативы
3.2	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	Наблюдение, нормативы
3.3	Упражнения для укрепления мышц и связок	4	1	3	Наблюдение, нормативы
3.4	Упражнения для развития общей выносливости	12	1	11	Наблюдение, нормативы
4	**Технико-тактическая подготовка**	**12**	**2**	**10**	
4.1	Подготовка к аттестации на пояса - техника	4	1	3	Опрос
4.2	Подготовка к аттестации на пояса – специальная физическая подготовка (СПФ)	8	1	7	Наблюдение, нормативы
5	**Беседы на духовно-нравственные темы по**	**22**	**22**	**0**	

	программе «Основы православной культуры»				
5.1	Символ веры: содержание и смысл. Как верят православные христиане.	4	4	0	Беседа.
5.2	История крещения Руси. Христианство. Язычество. Неоязычество.	6	6	0	Беседа. Диалог. Обсуждение.
5.3	Александр Невский. История противостояния России и Европы.	2	2	0	Опрос.
5.4	Дмитрий Донской и Сергий Радонежский: подвиг воина и монаха.	2	2	0	Беседа. Диалог.
5.5	История Троице-Сергиевой лавры. История монастырей. Монахи – защитники земли Русской.	2	2	0	Беседа. Опрос.
5.6	А.В. Суворов. Здоровый дух – здоровое тело. Русская армия вчера и сегодня.	4	4	0	Опрос.
5.7	Отечественная война 1812 года. Геополитика. Примеры простых защитников своей земли.	2	2	0	Беседа.
6	**Подведение итогов**	**4**	**1**	**3**	
6.1.	Аттестация на пояса, участие в соревнованиях.	4	1	3	Соревнования
	Итого:	**144**	**47**	**97**	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Пр-ка	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**	**-**	Опрос, беседа
2	**Техника борьбы в стойке**	**63**	**7**	**56**	
2.1	Техника бросков из стойки «те ваза».	9	1	8	Беседа, наблюдение
2.2	Броски из стойки «те ваза»	10	1	9	Беседа, наблюдение
2.3	Удары руками	10	1	9	Беседа, наблюдение
2.4	Удары руками в движении	8	1	7	Беседа, наблюдение
2.5	Защита от ударов	10	1	9	Беседа, наблюдение
2.6	Техника работы по лапам	8	1	7	Беседа, наблюдение
2.7	Работа по лапам	8	1	7	Беседа, наблюдение
3	**Специальная физическая подготовка**	**52**	**5**	**47**	
3.1	Общая физическая подготовка	12	1	11	Наблюдение
3.2	Развитие быстроты	12	1	11	Наблюдение, нормативы
3.3	Развитие выносливости	12	1	11	Наблюдение, нормативы
3.4	Развитие ловкости	12	1	11	Наблюдение, нормативы
3.5	Развитие гибкости	4	1	3	Наблюдение, нормативы
4	**Игровые спарринги**	**6**	**1**	**5**	Наблюдение
5	**Беседы на духовно-нравственные темы по программе «Основы православной культуры»**	**18**	**18**	**0**	
5.1	Таинства Православной Церкви	2	2	0	Лекция. Беседа
5.2	Зачем верующие христиане ходят в храм.	2	2	0	Лекция. Беседа
5.3	Николай II. Царь мученик.	2	2	0	Лекция. Беседа

5.4	Сила веры и духа.	2	2	0	Лекция. Беседа
5.5	Революция в России: история и современность	2	2	0	Лекция. Беседа
5.6	Подвиг русского народа в годы Великой Отечественной Войны.	2	2	0	Лекция. Беседа
5.7	Вклад Русской Православной церкви в победу русского народа над фашизмом.	2	2	0	Лекция. Беседа
5.8	Священники – герои Великой отечественной войны.	2	2	0	Лекция. Беседа
5.9	Сила молитвы.	2	2	0	Лекция. Беседа
6	**Подведение итогов**	**4**	**0**	**4**	Лекция. Беседа
6.1.	Аттестация на пояса, участие в соревнованиях	4	0	4	Соревнования
	Итого:	**144**	**32**	**112**	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	**Название разделов**	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
		Всего	**Теория**	**Пр-ка**	
1	**Вводное занятие**	**2**	**2**	-	Опрос, беседа
2	**Техника Кудо и техника борьбы в стойке**	**56**	**7**	**49**	
2.1	Двухударные комбинации ногами	8	1	7	Наблюдение
2.2	Техника работы по лапам в парах	8	1	7	Наблюдение
2.3	Работа по лапам в парах	8	1	7	Наблюдение
2.4	Броски из стойки «Те ваза»	8	1	7	Наблюдение
2.5	Броски из стойки «Аси вадза»	8	1	7	Наблюдение
2.6	Игровые спарринги	8	1	7	Наблюдение
2.7	Игровые спарринги по заданию	8	1	7	Наблюдение
3	**Техника борьбы в партере**	**56**	**8**	**48**	
3.1	Техника удушающих приёмов	14	2	12	Наблюдение
3.2	Отработка техники удушающих приёмов	14	2	12	Наблюдение
3.3	Совершенствование техники удушающих приёмов	14	2	12	Наблюдение

3.4	Техника болевых приёмов	14	2	12	Наблюдение
4	**Теоретическая часть**	**4**	**4**	**0**	
4.1	Термины Кудо на японском языке	2	2	0	Опрос
4.2	Правила соревнований по Кудо	2	2	0	Опрос
5	**Беседы на духовно-нравственные темы по программе «Основы православной культуры»**	**22**	**22**	**0**	
5.1	Молитва в Церкви и дома. В чём разница.	4	4	0	Беседа.
5.2	Православная Церковь и спорт.	8	8	0	Беседа. Диалог. Обсуждение.
5.3	И.М. Поддубный. Сила спорта и сила молитвы.	2	2	0	Опрос.
5.4	А.А. Карелин. Православная вера и профессиональный спорт.	2	2	0	Беседа. Диалог.
5.5	Ф.В. Емельяненко. Единоборства и православная вера.	2	2	0	Беседа. Опрос.
5.6	Шестая заповедь и армейская служба.	2	2	0	Опрос.
5.7	Православная христианская Церковь, как основа государственности в России.	2	2	0	Беседа.
6	**Подведение итогов**	**4**	**1**	**3**	
6.1.	Аттестация на пояса, участие в соревнованиях.	4	1	3	Соревнования
	Итого:	**144**	**44**	**100**	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Вводное занятие (2 ч).

Теория: Техника безопасности и гигиена участников занятий. Цели, задачи, актуальность занятий основами самообороны. Внешние и внутренние источники опасности.

2. Техника Кудо - Кихон (80 ч.)

2.1. Удары руками в одной передней стойке (12 ч).

Теория: Техника выполнения прямого, бокового, снизу ударов руками. Правильность положения плеча, рук, локтя при выполнении ударов руками в начале и в конце. Техника выполнения ударов локтем. Особенности положения стоп при прямых, боковых, нижних ударах руками. Техника выполнения ударов руками и локтем с подскоком, с шагами влево и вправо.

Практика: Выполнение ударов в одной передней стойке. Каждый удар выполняется 10 раз. Левый прямой в голову. Левый прямой в корпус. Правый прямой в голову. Правый прямой в корпус. Левый боковой в голову. Левый боковой в корпус. Правый боковой в голову. Правый боковой в корпус. Левый снизу в голову. Левый снизу в корпус. Правый снизу в голову. Правый снизу в корпус. Удары локтями в голову поочередно.

2.2. Удары руками в голову, прямые, боковые, снизу. (8 ч).

Теория: Техника выполнения прямого, бокового, снизу ударов руками в голову. Правильность выведение плеча передней руки, положения локтя в начале и в конце удара. Техника нанесения ударов локтем с обязательными разворотами на стопу и отворотом ладони от себя. Положение стоп при прямом, боковом, снизу ударов передней рукой и с задней руки. Положение стоп при ударе локтем с передней руки и с задней руки. Удары руками, локтем с подскоком и шагами.

Практика: Отработка ударов в передней стойке. Каждый удар выполняется 10 раз.

Левый прямой в голову. Левый прямой в корпус. Правый прямой в голову. Правый прямой в корпус. Левый боковой в голову. Левый боковой в корпус. Правый боковой в голову. Правый боковой в корпус. Левый снизу в голову. Левый снизу в корпус. Правый снизу в голову. Правый снизу в корпус. Удары локтями в голову поочередно.

2.3. Удары руками в корпус, прямые, боковые, снизу (12 ч).

Теория: Техника выполнения прямого, бокового, снизу ударов руками в корпус. Особенности выведения плеча и положения локтя в начале и в конце удара. Техника ударов локтем с обязательными разворотами на стопу и отворотом ладони от себя. Положение стоп при прямых, боковых, снизу ударах руками. Положение стоп при ударах локтями.

День народного единства, история праздника.

Практика: Отработка ударов в корпус в передней стойке. Каждый удар выполняется 10 раз.

Левый прямой в голову. Левый прямой в корпус. Правый прямой в голову. Правый прямой в корпус. Левый боковой в голову. Левый боковой в корпус. Правый боковой в голову. Правый боковой в корпус. Левый снизу в голову. Левый снизу в корпус. Правый снизу в голову. Правый снизу в корпус.
Удары локтями в голову поочередно.

2.4. Удары руками в корпус, прямые, боковые, снизу, локтем, в движении вперёд и назад (12 ч).

Теория: Техника передвижений в стойке. Совмещение шага вперед и шага назад с прямыми ударами руки в голову и корпус. Совмещение шага вперед и шага назад с боковым ударом руки в голову и корпус. Совмещение шага вперед и шага назад с ударом снизу руки в голову и корпус. Совмещение шага вперед и шага назад с ударом локтем в голову.

Практика: Отработка техники ударов в передней стойке. Каждый удар выполняется 10 раз**.**

С шагом вперёд прямой удар в голову одноимённой рукой. С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой. С шагом вперёд прямой удар в голову разноимённой рукой. С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно двумя руками. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
С шагом вперёд прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой. 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. 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.

2.5. Техника нанесения ударов ногами (24 ч).

Теория: Техника нанесения ударов ногами в три уровня: гёдан-нижний, чудан-средний, дзёдан-голова. Зависимость силы удара и дистанции от

обязательного разворота стопы и доворота таза к сопернику. Преимущество ударов с реверсом, техника выполнения реверса.

Практика: Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства.

Отработка техники нанесения ударов ногами в указанной последовательности и количеством.

1. 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.

2. Удары коленями.10 - руки держат концы пояса. 10-е захватом. 10 - со сменой ног.

3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой). 10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмашкой рук.

4. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы). 10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмашкой рук.

5. Прямой удар назад (пяткой стопы). 30 (10 в голень,10 в корпус,10 в голову) - руки держат концы пояса.

6. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника. Руки держат концы пояса. 20 - в сторону. 20 - вперед.

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

2.6. Удары ногами в три уровня, прямой, боковой, в сторону, коленом (8 ч).

Теория: Постановка стоп при ударах ногами прямых, боковых, в сторону. Удары ногами в три уровня. Обязательные развороты и довороты при нанесении ударов ногами. Техника нанесения ударов коленом.

Практика: Отработка ударов ногами в три уровня, коленом.

1. 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.

2. Удары коленями. 10 - руки держат концы пояса. 10 - с захватом. 10 - со сменой ног.

3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой). 10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмашкой рук.

4. Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы). 10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмашкой рук.

5. Прямой удар назад (пяткой стопы). 30 (10 в голень, 10 в корпус,10 в голову) - руки держат концы пояса.

6. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника. Руки держат концы пояса. 20 - в сторону. 20 - вперед.

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

2.7. Удары ногами в движении, в три уровня, прямой, боковой, в сторону, коленом (4 ч).

Теория: Передвижение в стойке. Совмещение шага вперед и шага назад, с ударами ногами в три уровня. Совмещение подскока вперёд и назад с ударами ногами в три уровня, с задней и передней ноги. Совмещение ударов ногами в передвижении с ударами руками на месте.

Практика: Отработка ударов ногами в движении в три уровня (обратить внимание на разворот в конце дорожки по команде на 180 градусов).

Мах ногой вперед в движении. Удар сзади стоящей ногой вперед. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками). 2 + удар сзади стоящей ногой вперед. Удар впереди стоящей ногой вперед. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед. Удар коленом (одиночные). Удар коленями (2 удара на счет). Удар коленом + локоть (одноименно). Удар коленями + локти (разноименно). Удар коленями (прямой +боковой). Удар ребром стопы. Удар ребром стопы + 2. 2 + удар ребром стопы. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
Удар пяткой ноги назад. Удар пяткой ноги назад + 2. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

3. Общая физическая подготовка (24 ч).

3.1. Упражнения на развитие ловкости (4 ч).

Теория: Боевая акробатика в единоборствах. Техника выполнения кувырков, страховки Назначение упражнения «креветка», правильное выполнение упражнения. Упражнение для равновесия, назначение статичных упражнений.

Практика: Самостоятельное выполнение разновидности кувырков: коротких, длинных, комбинированных. Выполнение страховки, упражнений: колесо, рандаты, фляги. Выполнение упражнений в равновесии: стоя на одной ноге, в движении, в прыжках. Выполнение упражнений переползание и «креветка».

3.2.Упражнения на развитие гибкости (4 ч).

Теория: Роль элементов боевой акробатики в единоборствах. Техника выполнения различных упражнений акробатики для развития гибкости.

Практика: Самостоятельное выполнение комбинированных упражнений для развития гибкости: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа. Растяжки всех связок. Шпагат фронтальный и поперечный.

3.3. Упражнения для укрепления мышц и связок (4 ч).

Теория: Растяжение или разрыв связок и сухожилий – возможные травмы, сопровождающие тренировки. Упражнения для укрепления мышц и связок. Условия динамических нагрузок и техника статистических упражнений.

Практика: Выполнение статических упражнений: в упоре лёжа на кулаках, в упоре лёжа на локтях, в положении полусидя, в положении выпада на левой и правой ноге.

3.4. Упражнения для развития общей выносливости (12 ч).

Теория: Специфическая выносливость единоборств. Упражнения для развития общей выносливости.

Практика: Самостоятельное выполнение упражнений с дозировкой сопротивления: в эстафетах, в спортивных играх, в парах. Бег на скорость 10 метров. Бега в среднем темпе 300 метров. Челночный бег на 30 метров. Бег на дальние расстояния. Упражнения на турниках и брусьях, круговые тренировки.

4. Технико-тактическая подготовка (12 ч).

4.1. Подготовка к аттестации на пояса - техника (4 ч).

Теория: Техника Кудо – Кихон со специфическими названиями на японском языке. Программа прохождения аттестации, аттестационные требования. Моральная подготовка.

4.2. Подготовка к аттестации на пояса – специальная физическая подготовка (СФП) (8 ч).

Теория: Нормативы СФП: отжимания от пола на кулаках, выпрыгивание из положения полуприседа, поднятие корпуса от пола с согнутыми коленями. Положение рук при выполнении нормативных упражнений.

Героизм советского народа на фронтах Великой Отечественной войны. Возложение цветов к вечному огню.

Практика: Включение в тренировку СФП. Отжимание в упоре лежа на кулаках. Сгибание и разгибание рук с полной амплитудой. Выпрыгивания из положения стоя. Упражнение для мышц брюшного пресса (склепка).

5. Беседы на духовно-нравственные темы по программе «Основы православной культуры». (22 ч).

5.1. **Символ веры: содержание и смысл. Как верят православные христиане (4 ч).**

Теория. История создания Символа веры. Знакомство с текстом. Аналогии с воинской присягой.

5.2. **История крещения Руси. Христианство. Язычество. Неоязычество (6 ч).**

Теория. Исторический и мировоззренческий выбор князя Владимира. Главные различия в мировых религиях. Преемственность Руси и Византии. Разница между христианством и язычеством. Исторические неточности в учении неоязычников.

5.3. **Александр Невский. История противостояния России и Европы (2 ч).**

Теория. Житие святого благоверного князя Александра Невского. Почему было так важно защитить Русь от Европы. Сравнение историй 13 и 21 веков.

5.4. **Дмитрий Донской и Сергий Радонежский: подвиг воина и монаха (2 ч).**

Теория. Освобождение Руси от татаро-монгольского ига. Становление русской государственности. Роль Сергия Радонежского в победе Дмитрия Донского. Может ли монах быть воином?

5.5. **История Троице-Сергиевой лавры. История монастырей. Монахи – защитники земли Русской (2 ч).**

Теория. Смутное время. Оборона Троице-Сергиевой Лавры. История монастырей, которые стали не только духовными, но и военными центрами на Руси.

5.6. **А.В. Суворов. Здоровый дух – здоровое тело. Русская армия вчера и сегодня (4 ч).**

Теория. История А.В. Суворова как пример воспитания воли и бесстрашия, глубокой веры и патриотизма. Непобедимый фельдмаршал, великий полководец и боец. Отношение к армии и солдатам в 18 и 21 веке. Зачем сегодня нужно служить в армии.

5.7. **Отечественная война 1812 года. Геополитика. Примеры простых защитников своей земли (2 ч).**

Теория. Почему Наполеон напал на Россию. Как русский народ спас своё Отечество. Как вера в Бога давала силы русскому ополчению и воинам защищать свою землю.

6. Подведение итогов (4 ч).

6.1 **Аттестация на пояса, участие в соревнованиях.**

Теория: Особенности, значение, основные задачи психологической подготовки в единоборствах.

Практика: участие в соревнованиях.

<u>2 год обучения</u>

1.Вводное занятие (1 ч).

Теория: Техника безопасности и гигиена участников занятий. Актуальность, цели и задачи занятий Кудо. Самостоятельная летняя подготовка.

2. Техника борьбы в стойке (63 ч.)

2.1. Техника бросков из стойки «те ваза» (9 ч).

Теория: Техника выполнения бросков. Работа рук, ног, спины при выводе соперника из равновесия во время броска. Контрбросок – условия осуществления.

Практика: Последовательная отработка бросков.

Сэой-нагэ. Бросок через спину (бросок со взваливанием противника на спину). Тай-отоси. Передняя подножка (сбрасывание с туловища). Ката-гурума. Бросок через плечи, мельница (колесо через плечи). Сукуи-нагэ. Передний переворот, переворот руками + боковой переворот (бросок подхватом руками обеих ног). Уки-отоси. Выведение из равновесия скручиванием (сбрасывание по касательной). Суми-отоси. Выведение из равновесия толчком назад. Оби-отоси. Переворот захватом пояса спереди (опрокидывание после захвата за пояс). Сэой-отоси. Бросок через спину с блокировкой ног атакуемого (опрокидывание после взваливания соперника на спину). Яма-араси. Передний подхват (подхват под обе ноги) с захватом за рукав и одноименный отворот (буря в горах). Моротэ-гари. Бросок захватом обеих ног (бросок рывком обеих ног соперника руками на себя). Кутики-таоси. Бросок захватом снаружи за разноименный подколенный сгиб (или просто бросок за ногу) (повал трухлявого дерева). Кибису-гаэси. Бросок захватом за пятку (бросок выкручиванием пятки). Ути-мата-сукаси. Ответный прием от подхвата изнутри с выведением соперника из равновесия. Коути-гаэси. Ответный прием от одноименного зацепа (подсечки) изнутри, контрбросок от "ко-ути-гари". "Гаэси" ("каэси") - выворачивание наизнанку, переворот на другую сторону. Иппон-сэой-нагэ. Бросок через спину захватом руки на плечо (бросок со взваливанием противника на спину после захвата одной руки).

2.2. Броски из стойки «те ваза» (10 ч).

Теория: Техника сохранения равновесия при броске. Осанка при проведении броска. Работа рук на входе в бросок.

Практика: Отработка приемов бросковой техники.

Сэой-нагэ. Бросок через спину (бросок со взваливанием противника на спину). Тай-отоси. Передняя подножка (сбрасывание с туловища). Ката-гурума. Бросок через плечи, мельница (колесо через плечи). Сукуи-нагэ. Передний переворот, переворот руками+боковой переворот (бросок подхватом руками обеих ног). Уки-отоси. Выведение из равновесия скручиванием (сбрасывание по касательной). Суми-отоси. Выведение из равновесия толчком назад. Оби-отоси.

Переворот захватом пояса спереди (опрокидывание после захвата за пояс). Сэой-отоси. Бросок через спину с блокировкой ног атакуемого (опрокидывание после взваливания соперника на спину). Яма-араси. Передний подхват (подхват под обе ноги) с захватом за рукав и одноименный отворот (буря в горах). Моротэ-гари. Бросок захватом обеих ног (бросок рывком обеих ног соперника руками на себя). Кутики-таоси. Бросок захватом снаружи за разноименный подколенный сгиб (или просто бросок за ногу) (повал трухлявого дерева). Кибису-гаэси. Бросок захватом за пятку (бросок выкручиванием пятки). Ути-мата-сукаси. Ответный прием от подхвата изнутри с выведением соперника из равновесия. Коути-гаэси. Ответный прием от одноименного зацепа (подсечки) изнутри, контрбросок от "ко-ути-гари". "Гаэси" ("каэси") - выворачивание наизнанку, переворот на другую сторону. Иппон-сэой-нагэ. Бросок через спину захватом руки на плечо (бросок со взваливанием противника на спину после захвата одной руки).

2.3. Удары руками (10 ч).

Теория: Техника выполнения прямого, бокового, снизу ударов руками. Выведение плеча и положение локтя в начале и в конце удара. Удары локтем с обязательными разворотами на стопу и отворотом ладони от себя. Положение стоп при прямом, боковом, снизу ударах передней руки, с задней руки. Положение стоп при ударах локтём передней руки, с задней руки. Удары руками и локтем с подскоком, а также с шагами влево и вправо.

Практика: Все удары выполняется в одной передней стойке. Каждый удар выполняется 10 раз: Левый прямой в голову. Левый прямой в корпус. Правый прямой в голову. Правый прямой в корпус. Левый боковой в голову. Левый боковой в корпус. Правый боковой в голову. Правый боковой в корпус. Левый снизу в голову. Левый снизу в корпус. Правый снизу в голову. Правый снизу в корпус. Удары локтями в голову поочерёдно.

2.4. Удары руками в движении (18 ч).

Теория: Передвижение в стойке, совмещение шага вперед и шага назад с прямым, боковым, снизу ударом руки в голову и в корпус. Совмещение шага вперед и шага назад с ударом локтём в голову.

Практика: Каждый удар выполняется 10 раз**.** Исходное положение передняя стойка. С шагом вперёд прямой удар в голову одноимённой рукой. С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой. С шагом вперёд прямой удар в голову разноимённой рукой. С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно двумя руками. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой. С шагом назад прямые удары в голову

поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой. С шагом вперёд прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой. 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. 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.

2.5. Защита от ударов (10 ч).

Теория: Контрприёмы от прямых, боковых, снизу ударов руками. Избегание ударов на себя. Жесткие и мягкие блоки. Накладки на прямые и удары снизу.

Практика: Боец выполняет одно из перечисленных защитных действий в ответ на атаку партнёра. Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой. 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. Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом. Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой. Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки. Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

2.6. Техника работы по лапам (8 ч).

Теория: Техника нанесения всех видов ударов руками и ногами с использованием лап.

Практика: Удары по лапам в парах, наработка различных комбинаций ударов руками и ногами. Работа по лапам в захвате, удары коленями и локтями.

2.7. Работа по лапам (8 ч).

Теория: Правильная постановка лап на все виды ударов.

Практика: Удары по лапам в парах, наработка различных комбинаций ударов руками и ногами. Работа по лапам в захвате, удары коленями и локтями.

3.Специальная физическая подготовка (52 ч).

3.1. Общая физическая подготовка (12 ч).

Теория: Необходимость и назначение физической подготовки: повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, развитие всех основных двигательных качеств - быстроты, силы, координационных способностей (ловкости), выносливости, гибкости, устранение недостатков в физическом развитии.

Практика: Упражнения для развития силы (силовая подготовка):

- Развитие силы основных групп мышц рук, 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.

3.2. Развитие быстроты (12 ч).

Теория: Необходимость развития быстроты. Физические упражнения, бег на короткие дистанции, подвижные и спортивные игры, развивающие быстроту.

Практика:

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- Подвижные и спортивные игры.

3.3. Развитие выносливости (12 ч).

Теория: Показатели выносливости. Факторы, снижающие выносливость организма. Аэробная и анаэробная производительности организма. Зависимость производства аэробной энергии от эффективности работы легких, сердца, сердечно-сосудистой системы. Методы развития факторов производства аэробной и анаэробной энергии.

Практика:

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
-Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).
- Подвижные и спортивные игры.

3.4.Развитие ловкости (12 ч).

Теория: Необходимость и роль развития ловкости занимающегося Кудо.

Практика:

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

- Подвижные и спортивные игры.

6.3. Развитие гибкости (4 ч).

Теория: Характеристика гибкости. Активная и пассивная формы гибкости.

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

4. Игровые спарринги (6 ч).

4.1 Игровые спарринги по заданию (6 ч).

Теория: Назначение игровых спаррингов по заданию. Условия проведения спаррингов.

Массовый героизм молодежи в годы Великой Отечественной войны.

Практика: Показательные выступления обучающихся.

Спарринги по заданию в парах. Удары наносятся в 50% силы от максимальной. Один бьёт, второй отрабатывает защиту. Один бьёт только руками, второй только ногами. Один борется, второй бьёт руками и ногами. Спарринг против двоих соперников. Спарринг один на один без борьбы. Спарринг один на один с борьбой и ударами. Спарринги только с бросками.

5. Беседы на духовно-нравственные темы по программе «Основы православной культуры» Беседы духовно-нравственного содержания из серии основ православной культуры (30 ч).

5.1.Таинства Православной Церкви. Зачем верующие люди ходят в храм. (2 ч).

Теория. Сколько Таинств в Православной Церкви. Какие они и на что направлены. Почему для верующего человека важно молиться не только дома. .

5.2. **Николай II. Царь мученик. Сила веры и духа. (2 ч).**

Теория. Предательство царя его ближайшим окружением. Сила веры, духа и молитвы русского царя. Почему Николай II отрекается от престола. За что была убита, а потом прославлена в лике святых царская семья.

5.3. **Революция в России: история и современность. (2 ч).**

Теория. История революционных течений в России. Опасность повторения революций, в том числе оранжевых революций сегодня. Причины, в том числе и духовные, русской революции.

5.4. **Подвиг русского народа в годы Великой Отечественной Войны. (2 ч).**

Теория. В чём заключался подвиг простых людей в годы войны. Жертвенность и самопожертвование. За други своя…

5.5. **Вклад Русской Православной церкви в победу русского народа над фашизмом. (2 ч).**

Теория. Возрождение веры в сердцах русских людей в годы войны. Финансовая помощь Церкви своему народу и государству.

5.6. **Священники – герои Великой отечественной войны. (2 ч).**

Теория. Истории священников, воевавших в годы Великой отечественной Войны. Лейтенант Павлов. Отец Иоанн Букоткин.

5.7. **Сила молитвы. (2 ч).**

Теория. Духовный смысл молитвы православного христианина. В чём помогает молитва верующему человеку. Молитва спортсмена и защитника.

6.Подведение итогов (4 ч).

6.1 Аттестация на пояса, участие в соревнованиях.

Теория: Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям. Значение и задачи психологической подготовки к спортивным соревнованиям по единоборствам.

Практика: участие в соревнованиях.

<u>3 год обучения</u>

1.Вводное занятие (2 ч).

Теория: Актуальность, цель и задачи занятий Кудо третьего года обучения. Техника безопасности и гигиена участников занятий. Календарь соревнований на год.

2. Техника Кудо и техника борьбы в стойке (56 ч.)

2.1. Двухударные комбинации ногами (8 ч).

Теория: Постановка стоп при ударах ногами. Три уровня удара ногами: гёдан-нижний, чудан-средний, дзёдан-голова. Увеличение силы и дистанции удара. Техника выполнения реверса, шаги при ударе с разворота.

Практика: Отработка ударов ногами: Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги.

2.2. Техника работы по лапам в парах (8 ч).

Теория: Наложение лап на удар. Влияние положения лап на силу удара. Правильность постановки лап на все виды ударов руками и ногами.

Практика: Удары по лапам в парах, наработка различных комбинаций ударов руками и ногами. Работа по лапам в захвате, удары коленями и локтями.

2.3. Работа по лапам в парах (8 ч).

Теория: Постановка лап на все виды ударов руками и ногами.

Практика: Удары по лапам в парах, наработка различных комбинаций ударов руками и ногами. Работа по лапам в захвате, удары коленями и локтями.

2.4. Броски из стойки «те ваза» (8 ч).

Теория: Техника выполнения бросков. Вывод из равновесия: участие в броске рук, ног и спины.

Практика: Последовательная отработка бросков. Сэой-нагэ бросок через спину (бросок со взваливанием противника на спину). Тай-отоси передняя подножка (сбрасывание с туловища). Ката-гурума бросок через плечи, мельница (колесо через плечи). Сукуи-нагэ передний переворот, переворот руками+боковой переворот (бросок подхватом руками обеих ног). Уки-отоси выведение из равновесия скручиванием (сбрасывание по касательной). Суми-отоси выведение из равновесия толчком назад. Оби-отоси переворот захватом пояса спереди (опрокидывание после захвата за пояс). Сэой-отоси бросок через спину с блокировкой ног атакуемого (опрокидывание после взваливания соперника на спину). Яма-араси передний подхват (подхват под обе ноги) с захватом за рукав и одноименный отворот (буря в горах). Моротэ-гари бросок захватом обеих ног (бросок рывком обеих ног соперника руками на себя). Кутики-таоси бросок захватом снаружи за разноименный подколенный сгиб (или просто бросок за ногу) (повал трухлявого дерева). Кибису-гаэси бросок захватом за пятку (бросок выкручиванием пятки). Ути-мата-сукаси ответный прием от подхвата изнутри с выведением соперника из равновесия. Коути-гаэси
ответный прием от одноименного зацепа (подсечки) изнутри, контрбросок от "ко-ути-гари". "Гаэси" ("каэси") - выворачивание наизнанку, переворот на другую сторону. Иппон-сэой-нагэ бросок через спину захватом руки на плечо (бросок со взваливанием противника на спину после захвата одной руки).

2.5. Броски из стойки «Аси вадза» (8 ч).

Теория: Техника выполнения бросков «Аси вадза».

Практика: Отработка бросков: Дэаси-харай боковая подсечка под выставленную ногу (сметающая подсечка делающей шаг вперед ноги). Хидза-гурума подсечка в колено (колесо через колено). Сасаэ-цури-коми-аси передняя подсечка под выставленную ногу. Бросок выбивающим упором стопой в стопу противника после выведения его из равновесия рывком вверх. О-сото-гари отхват. Бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" снаружи. О-ути-гари зацеп изнутри. Бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" изнутри. Ко-сото-гари подсечка под пятку. Бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" снаружи. Ко-ути-гари подсечка изнутри. Бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" изнутри. Окури-аси-харай

подсечка в темп шагов (сметающая подсечка, провожающая уходящую ногу противника). Ути-мата подхват изнутри (бросок воздействием на бедро изнутри). Ко-сото-гакэ зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи). Аси-гурума вариант передней подножки (подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу). Харай-цури-коми-аси передняя подсечка под отставленную ногу (бросок сметающим движением стопой после выведения противника из равновесия рывком вверх и с выбиванием с позиции). О-гурума бросок через ногу вперед скручиванием, вариант подхвата под обе ноги (большое колесо). О-сото-гурума отхват под обе ноги (большое внешнее колесо). О-сото-отоси задняя подножка. Цубамэ-гаэси контратака боковой подсечкой против боковой подсечки, контрподсечка от боковой подсечки (контратака ласточки). О-сото-гаэси ответный (контр) прием от отхвата, контрбросок. "Гаэси" ("каэси") - выворачивание наизнанку, поворот на другую сторону. О-ути-гаэси ответный прием от зацепа изнутри разноименной ногой, контрбросок. Ханэ-госи-гаэси ответный прием от подсада голенью и бедром, контрбросок. Харай-госи-гаэси ответный прием от подхвата под обе ноги, контрбросок. Ути-мата-гаэси ответный прием от подхвата изнутри, контрбросок.

2.6. Игровые спарринги (8 ч).

Теория: Назначение игровых спаррингов. Условия проведения игровых спаррингов.

Практика: Спарринги в парах. Нанесение ударов в 50% силы от максимальной. Один бьёт, второй отрабатывает защиту. Один бьёт только руками, второй только ногами. Один борется, второй бьёт руками и ногами. Спарринг против двоих соперников. Спарринг один на один без борьбы. Спарринг один на один с борьбой и ударами. Спарринги только с бросками.

2.7. Игровые спарринги по заданию (8 ч).

Теория: Игровые спарринги по заданию в парах, против двоих соперников. Игровые спарринги один на один.

Практика: Спарринги по заданию в парах. Удары в 50% силы от максимальной. Один бьёт, второй отрабатывает защиту. Один бьёт только руками, второй только ногами. Один борется, второй бьёт руками и ногами. Спарринг против двоих соперников. Спарринг один на один без борьбы. Спарринг один на один с борьбой и ударами. Спарринги только с бросками.

3.Техника борьбы в партере (56 ч).

3.1. Техника удушающих приёмов (14 ч).

Теория: Условие завершения болевого и удушающего приема. Условный сигналы сдачи соперника. Угрозы травм при удушающем приеме. Расстояние между партнерами для проведения приема.

Практика: Спортивное мероприятие к Дню защитника Отечества.

Тренировка удушающих приемов.

Нами-дзюдзи-дзимэ удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз. Гяку-дзюдзи-дзимэ удушающий прием захватом отворотов ладонями на крест. Ладони развернуты наружу. Ката-дзюдзи-дзимэ удушающий прием спереди предплечьем с захватом за одноименные отвороты. Хадака-дзимэ удушающий прием сзади плечом и предплечьем. Окури-эри-дзимэ удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов. Ката-ха-дзимэ удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо. До-дзимэ удушающий прием захватом ногами туловища. Содэ-гурума-зимэ удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки. Ката-тэ-дзимэ удушающий прием предплечьями захватом за дальний отворот. Рё-тэ-дзимэ удушающий прием обеими руками. Цуккоми-дзимэ удушающий прием спереди захватом за разноименные отвороты.

3.2.Отработка техники удушающих приемов (14 ч).

Теория: Болевые и удушающие приёмы. Причины травм при выполнении удушающих приемов. Условия успешного проведения приема.

Практика: Отработка техники удушающих приемов.

Нами-дзюдзи-дзимэ удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз. Гяку-дзюдзи-дзимэ удушающий прием захватом отворотов ладонями на крест. Ладони развернуты наружу. Ката-дзюдзи-дзимэ удушающий прием спереди предплечьем с захватом за одноименные отвороты. Хадака-дзимэ удушающий прием сзади плечом и предплечьем. Окури-эри-дзимэ удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов. Ката-ха-дзимэ удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо. До-дзимэ удушающий прием захватом ногами туловища. Содэ-гурума-дзимэ удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки. Ката-тэ-дзимэ удушающий прием предплечьями захватом за дальний отворот. Рё-тэ-дзимэ удушающий прием обеими руками. Цуккоми-дзимэ удушающий прием спереди захватом за разноименные отвороты. Санкаку-дзимэ удушающий прием ногами "треугольником".

3.3. Совершенствование техники удушающих приемов (14 ч).

Теория: Условие завершения болевого и удушающего прием - сдача соперника.

Практика: Совершенствование техники удушающих приемов.

Нами-дзюдзи-дзимэ удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз. Гяку-дзюдзи-дзимэ удушающий прием

захватом отворотов ладонями на крест. Ладони развернуты наружу. Ката-дзюдзи-дзимэ удушающий прием спереди предплечьем с захватом за одноименные отвороты. Хадака-дзимэ удушающий прием сзади плечом и предплечьем. Окури-эри-дзимэ удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов. Ката-ха-дзимэ удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо. До-дзимэ удушающий прием захватом ногами туловища. Содэ-гурума-дзимэ удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки. Ката-тэ-дзимэ удушающий прием предплечьями захватом за дальний отворот. Рё-тэ-дзимэ удушающий прием обеими руками. Цуккоми-дзимэ удушающий прием спереди захватом за разноименные отвороты. Санкаку-дзимэ удушающий прием ногами "треугольником".

3.4. Техника болевых приёмов (14 ч).

Теория: Условия проведения и завершения болевых приёмов. Опасность травматизма при болевых приемах.

Практика: Тренировка болевых приемов.

Удэ-гарами болевой прием - узел руки. Удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ болевой прием - рычаг локтя с захватом руки между ног. Удэ-хисиги-удэ-гатамэ болевой прием - рычаг локтя с фиксацией руки противника руками. Удэ-хисиги-хидза-гатамэ болевой прием - рычаг локтя при помощи колена. Удэ-хисиги-ваки-гатамэ болевой прием - рычаг локтя с захватом руки под мышку. Удэ-хисиги-хара-гатамэ болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через живот. Аси-гарами болевой прием на ногу - рычаг (узел) коленного сустава.8. Удэ-хисиги-аси-гатамэ болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги. Удэ-хисиги-тэ-гатамэ болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через руку. Удэ-хисиги-санкаку-гатамэ болевой прием - рычаг локтя с захватом ногами "треугольником".

4.Теоретическая часть (4 ч).

4.1. Термины Кудо на японском языке (2 ч).

Теория: Термины Кудо на японском языке (Приложение 3).

Практика: Демонстрация применения терминов, повтор изученной техники с правильным названием на японском языке.

4.2. Правила соревнований по Кудо (2 ч).

Теория: Духовно-нравственные основы Великой Победы. Правила соревнований (Приложение 4).

Практика: Показательное выступление обучающихся к Дню Победы. Отработка навыков судейства на учебных спаррингах. Судейство своих сверстников.

5. Беседы на духовно-нравственные темы по программе «Основы православной культуры» Беседы духовно-нравственного содержания из серии основ православной культуры (22 ч).

5.1. Молитва в Церкви и дома. В чём разница. (4 ч).

Теория. Таинство Евхаристии, совершаемое только в Церкви. Важность Исповеди и Причастия для верующего человека. Соборность церковной молитвы.

5.2. **Православная Церковь и спорт. (8 ч).**

Теория. Как Православная Церковь относится в профессиональному и любительскому спорту. Отношение к восточным единоборствам в частности и всем единоборствам в целом. Понятие гордости в православном вероучении и спортивная гордость. Политика Московской Патриархии по физическому и духовному оздоровлению нации.

5.3. **И.М. Поддубный. Сила спорта и сила молитвы. (2 ч).**

Теория. История великого русского спортсмена. История его побед и поражений.

5.4. **А.А. Карелин. Православная вера и профессиональный спорт. (2 ч).**

Теория. История профессионального борца, победителя Олимпийских игр и глубоко верующего человека. Пример совмещения высоких профессиональных спортивных качеств и силы духа православного христианина.

5.5. **Ф.В. Емельяненко. Единоборства и православная вера. (2 ч).**

Теория. История легендарного спортсмена и проповедника. Как вера может не только не мешать, но и помогать в плане профессионального роста. Как можно своими победами на ринге проповедовать христианское отношение к людям.

5.6. **Шестая заповедь и армейская служба. (2 ч).**

Теория. Можно ли христианину служить в армии. Как быть солдатом и при этом не нарушать седьмую заповедь. Почему Церковь разрешает и благословляет службу в армии. Может ли служить священник и в каком статусе.

5.7. **Православная христианская Церковь, как основа государственности в России. (2 ч).**

Теория. Почему без Православной Церкви не может существовать Россия.

5.Подведение итогов (4 ч).

5.1. Аттестация на пояса, участие в соревнованиях.

Теория: Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям. Значение и основные задачи психологической подготовки к спортивным соревнованиям в единоборствах.

Практика: участие в соревнованиях.

4. Методическое обеспечение программы

Методы обучения, используемые в рамках реализации программы:

- словесные: лекция**,** рассказ, беседа, диалог;

- наглядный: показ отдельных элементов и демонстрация приемов борьбы;

-практический метод: выполнение упражнений, приемов борьбы, овладение техникой и тактикой борьбы, подвижные игры, аттестационные мероприятия и соревнования, участие в судействе соревнований;

- самоконтроль: ведение дневника с учетом объективных и субъективных данных своего состояния;

- метод наблюдения: соблюдение техники выполнения приемов борьбы, фиксирование выполнения нормативных требований по общей физической подготовке, отслеживание результатов участия в соревнованиях.

- метод создания проблемных ситуаций: создание модельных ситуаций для, требующих принятия решений и демонстрации умений.

В процессе образовательной деятельности важное место отводится воспитательной работе. Каждое занятие сопровождается беседой педагога об охране здоровья; организации жизнедеятельности учащихся, о поведении в общественных местах, при чрезвычайных ситуациях. Педагог воспитывает у обучающихся такие качества, которые сопутствуют формированию его как сильной и уверенной личности, которая справляется со своими внутренними страхами, имеет волю к победе, стремление к поставленной цели. Тренировочные занятия сопряжены с философией борьбы Кудо, которая учит любви к родителям, уважительному отношению к старшим, готовности защищать свою Родину, способствует осознанию своих собственных слабостей.

Одно из самых главных условий изучения техники Кудо - регулярность занятий. На учебно-тренировочных занятиях учащиеся приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение базовой техники закрепляется в ката и учебном спарринге. План общего курса обучения построен на последовательном введении в занятия новых упражнений и действий, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применять для учеников разной квалификации - как для новичков, так и для более подготовленных. Желательно, чтобы группа была примерно одной

квалификации, потому что педагог дает всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Учебно-тренировочные и тренировочные занятия подразделяются на три основных части: подготовительную, основную и заключительную

Занятия по Кудо строятся по следующей схеме:

Организационная часть начала занятий (5 минут)

- режим проветривания;
- сбор детей;
- подготовка к занятию - переодевание детей в спортивную форму;
- сопровождение детей к месту занятия;
- построение согласно рангу пояса;
- чтение молитвы «Царю Небесный»;
- исполнение ритуалов Кудо.

Подготовительная часть (35 минут) должна способствовать повышению эмоционального состояния детей, активизации их внимания, готовить организм к предстоящей физической нагрузке, поэтому в начале занятий используются разные виды бега, прыжков, акробатические элементы, такие как: кувырок, колесо, рандат, фляг, страховка задняя, страховка передняя и т.д. Растяжка всех основных двигательных связок и суставов: шея, плечи, локти, кисти, грудь, таз, колени, стопы.

Основная часть (30 минут) включает в себя разучивание и закрепление технических действий, входящих в состав Кихона. Проводим технико-тактическую подготовку, которая представляет собой изучение техники и тактики Кудо в стойке и лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинаций приемов, техника борьбы в стойке и в партере.

Заключительная часть (5 минут). Проведение общей физической подготовки (ОФП): отжимания, пресс и выпрыгивание.

Завершение занятие (5 минут):

- построение
- проведение ритуалов Кудо
- Чтение молитвы «Достойно есть»
- Душ и переодевание – индивидуально.

Во время занятий происходит закаливание организма детей: занятия в зале проводятся босиком, в тренировочной форме «кимоно для занятий Кудо».

Материально- техническое обеспечение

- Татами 8Х8 или ринг 6Х6, 5Х5;

- Мешки боксёрские;
- Лапы;
- Перчатки боксёрские;
- Макивары ручные для отработки ударов ногами;
- Гири, гантели, штанга;
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;
- Секундомер;
- Резиновые жгуты 3м и 5м;
- Канат 5м;
- Турники и брусья;
- Шлема для тренировки с пластиковым забралом «Рэй спорт»;

Спортивное снаряжение Кудоиста:

- Куртки и штаны - кимоно Кудо синего или белого цвета;
- Мягкие накладки на руки с открытыми пальцами;
- Паховая раковина должна быть под одеждой;
- Футы, щитки, шлем, капа, бинты, защита коленных и локтевых суставов;
- Средства промывки полости рта по время поединка.
- Шлем Кудо «Super Safe»

Контрольно-диагностические мероприятия

№	Цель диагностики	Формы и методы диагностики	Год обучения		
			1	2	3
1	Выявление уровня мотивации	Собеседование, наблюдение	сентябрь	сентябрь	сентябрь
2	Уровень усвоения теории	Опрос, наблюдения	декабрь, май	сентябрь, декабрь, май	сентябрь, декабрь, май
3	Уровень физической	Аттестация на пояса	май	май	май

	подготовки (умения и навыки)	Соревнования	по графику соревнований	по графику соревнований	по графику соревнований

5. Список литературы

5.1. Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя/ В.И. Авилов, Харахордин С.Е. – М.: Профит- Стайл, 2017.- 112 с.
2. Авилов, В.И. Борьба на Великой Руси. Практическое пособие по борьбе самбо / В.И. Авилов, Харахордин С.Е. – М.: Профит-Стайл, 2011. -128 с.
3. Билл Киддо. Гений дзюдо. Эффективная самозащита от хулиганских выходок и вооруженных нападений: 300 убойных приемов/ Билл Киддо. – М.: АСТ, 2009. -160 с..
4. Ворожбитова, А.А. Гендер в спортивной деятельности/ Ворожбитова А.А. – М.: Флинта, 2011.- 216 с.
5. Годик М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека/М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. - ТПФК, 1994,С. 11–12; 24–32.
6. Головихин Е. В. Программа по Кудо. - Ульяновск, 2006.
7. Григорьева, И.И. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации/ И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног.-М.: Сов. Спорт, 2015. -338 с.
8. Железняк, Ю.Д. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.
9. Железняк, Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю.Д.Железняк. - М.: УМО, 1996. -27 с.
10. Ионов, С.Ф. Организация и судейство соревнований по КУДО/ С.Ф. Ионов, И.Л. Ципурский. - М.: Фи С, 1983.
11. Кейл Энн. Тейпирование в спортивной и клинической медицине/ Кейл Энн.- М.: Олимпия, 2015. - 136 с.
12. Корецкий, Д.А. Принцип карате/Д.А. Корецкий. -М.: АСТ, 2009.- 541 с.

13. Колганова, Е.П. Олимпийские старты 1-11 кл. Спортивно-оздоровительная деятельность/ Е.П. Колганова. - Волгоград.: Учитель, 2013.- 255 с.

14. Кочергин, А.Н. Введение в школу боевого карате. Кои но такинобори рю нюмон/ А.Н. Кочергин. -М.: Эксмо, 2012. - 320 с.

15. Куклева, Н.Н. Экспертная оценка деятельности педагога ДОО. Процедура аттестации и оценки деятельности/Н.Н.Куклева. -Волгоград.: Учитель, 2016. -49 с.

16. Лях, В.И. Совершенствуя координационные способности/ В.И.Лях// Физическая культура в школе. -1996. - № 4. - С. 18-20.

17. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: АСТ, 1998.-272 с.

18. Маргазин, В.А. Клинические аспекты спортивной медицины/ В.А. Маргазин. -М.: Спецлит, 2014. -465 с.

19. Маргазин, В.А. Руководство по спортивной медицине/ В.А. Маргазин. -М.: Спецлит, 2016.- 485 с.

20. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики: Учеб. пособие/Е.Н.Медведева, Р.Н.Терехина. - М.: Спорт, 2016.-160 с.

21. Матвеев, А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания: учебник для педагогических институтов/А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 1991.

22. Матвеев, Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки/ Л.П. Матвеев. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.

23. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев.- М.: ФиС, 1991.- 543 с.

24. Микрюков, В.Ю. Энциклопедия каратэ/ В.Ю.Микрюков.-М.: Весь, 2014.- 576 с.

25. Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности: уч./С.С.Михайлов. -М.:Спорт, 2016. -296 с.

26. Михно, А. Н. Физиология спорта. Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: Учебное пособие/А.Н.Михно.-М.:Спорт, 2016.- 168 с.

27. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания /Л.Д.Назаренко. – Ульяновск, 2000.- 144 с.

28. Минаев, Б.Д. Гений дзюдо/ Б.Д. Минаев. -М.: Компасгид, 2011.- 408 с.

29. Панфилова, А.П. Игровое моделирование в деятельности педагога / А.П.Панфилова. - Санкт-Петербург: Академия, 2012. -364 с.

30. Роджер Маркс. Дзюдо / Роджер Маркс, Акинори Хосака. - М.: Эксмо, 2015. -112 с.

31. Романенко, Л. Г. К формированию эмоционально-нравственного фонда младшего школьника Л. Г. Романенко // Молодой ученый. - 2011. – № 1. - С. 225-228.

32. Травин, Ю.Г. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов /Ю.Г.Травин, В.В.Дьяков. - М.: ФиС, 1986.- 255 с.

33. Усанова, А.А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины/ А.А.Усаков.- Ростов-на-Дону.:Феникс, 2017. -253 с.

34. Фомин, Н.А. Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов. - М.: ФиС, 1991. - 223 с.

35. Чумаков, Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М.Чумаков. -М.:«ФАИР-ПРЕСС», 1999.

36. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо/ В. Б. Шестаков. -М.: Олма, 2013. – 216 с.

37. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: уч. пособие / Б.П.Яковлев. - М.:Сов.Спорт, 2010. -208 с.

5.2. Список рекомендованной литературы для обучающихся

1. Андрюхина, Т. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Т.В.Андрюхина, Н.В. Третьякова. -М.: Спорт, 2016. - 280 с.

2. Бабушкин, Б. П. Психология физической культуры / Б.П.Бабушкин, Г.Д. Яковлев.- М.:Спорт, 2016. - 624 с.

3. Гик, Е.Я. Спорт / Е.Я.Гик.-М.:Олма, 2106. - 304 с.

4. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В.И. Дубровский. - М.: ФиС, 1984.

5. Готовцев, П.И. Спортсменам о восстановлении / П.И.Готовцев, В.И.Дубровский. - М.: ФиС, 1981.

6. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич.- Минск: Высшая школа, 1986. - 256 с.

7. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ А. А. Иванов. - М.: Спорт, 2016. -116 с.

8. Игуменов, В.М., Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания пед. Учебных заведений / В.М. Игуменов, Б. А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993

9. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин.-М.: Спорт, 2016.- 464 с.

10. Кафка Бьёрн. Функциональная тренировка. Спорт. Фитнес/ Кафка Бьёрн. - М.: Спорт, 2016.-176 с.

11. Лаптев, А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене.: учеб. пособие/А.П. Лаптев, С.А. Полиевский.-М.:Физ.Культура, 2009.-384 с.

12. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для ИФК. / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1977.

13. Мутко, В.Л. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне/ В.Л. Мутко. - М.: Спорт, 2016.-208 с.

14. Пашинцев, В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года/ В.Г. Пашинцев.-М.: Спорт, 2016.-208 с.

15. Самоленко, Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлеток высокой квалификации /Т.В. Самойленко. - М.: Спорт, 2016.-248 с.

16. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений/под ред. Л.Е. Любомирского., Г.Б. Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.

17. Рудман, Д.Л. САМБО - техника борьбы лежа. Нападение/Д.Л. Рудман.- М., ФиС, 1982.

18. Чумаков, Е.М. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/Е.М. Чумаков.- М.,РГАФК, 1996.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Интернет-ресурсы

1. Береснева М. Л., Никишина Е. Е. Элементы единоборств как третий урок физической культуры. Череповецкий Государственный Университет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/3192.pdf
2. Краснолобов В.В. Государственная программа для системы дополнительного образования детей по курсу кудо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kk.docdat.com/docs/index-420396.html
3. Официальный канал клуба Кудо «Evo» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.youtube.com/channel/UCA20T9Esm0canotTYTugoFA
4. Общеобразовательная дополнительная программа «Кудо» на сайте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fssh-msh.edu.yar.ru%2Fdocs%2Fdocs%2Fdokumenti_uchebnaya_chast%2Fprogramma_kudo.doc&name=programma_kudo.doc&lang=ru&c=58ac1b7d5b99
5. Официальный интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pravo.gov.ru
6. Официальная страница Федерации Кудо России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/public59889063
7. Официальная сайт Федерации Кудо России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kudo.ru
8. Официальная канал Федерации Кудо России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.youtube.com/user/RussiaKUDOfederation
9. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа:: http://www.infosport.ru/strategiya/index.asp

Приложение 2

Календарно-учебные графики на 3 года

Примерный календарный учебный график на 1-й год обучения (по неделям)

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы
1	2	2	Вводное занятие. Техника безопасности и гигиена участн занятий. Постановка целей и заданий, определение актуальн занятий основами самообороны.
1	2.1	2	Техника Кудо – Кихон. Техника выполнения ударов рука одной передней стойке.
2	2.1	4	Удары руками в одной передней стойке.
3	2.1	4	Удары руками в одной передней стойке.
4	2.1	2	Удары руками в одной передней стойке.
4	5.1	2	Символ веры: содержание и смысл.
5	2.2	2	Знакомство с техникой ударов руками в голову.
5	2.2	2	Техника прямых ударов руками в голову.
6	2.2	2	Техника боковых ударов руками в голову.
6	5.1	2	Как верят православные христиане.
7	2.2	2	Техника ударов руками в голову снизу.
7	2.3	2	Техника прямых ударов руками в корпус.
8	2.3	4	Техника прямых ударов руками в корпус.
9	2.3	4	Техника боковых ударов руками в корпус.
10	2.3	2	Техника ударов руками в корпус снизу.
10	5.2	2	История крещения Руси.

11	2.4	2	Знакомство с техникой ударов руками в корпус, прямые, боко снизу, локтём, в движении вперёд и назад
11-13	2.4	8	Техника ударов руками в корпус, прямые, боковые, снизу, ло в движении вперёд и назад
13	2.4	2	Подведение итогов освоения техники нанесения ударов рукам
14	5.2	2	Христианство.
14	2.5	2	Техника нанесения ударов ногами.
15	2.5	2	Отработка ударов вперед сзади стоящей ногой (подушеч пальцев стопы или пяткой).
15	2.5	1	Техника ударов правой стопой в сторону (ребром или пяткой
15	2.5	1	Отработка ударов правой стопой в сторону (ребром или пятк
16	2.5	2	Техника боковых ударов ногой (голенью или подъемом стоп
16	2.5	1	Отработка боковых ударов ногой (голенью или подъемом сто
16	2.5	1	Отработка прямых ударов назад (пяткой стопы).
17	5.2	2	Язычество. Неоязычество.
17	2.5	2	Техника прямых ударов назад (пяткой стопы).
18	2.5	2	Техника ударов ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.
18	2.5	1	Отработка ударов ребром стопы (ломающий) в ногу соперник
18	2.5	1	Отработка удар подошвой стопы под опорную ногу соперн боку (боковая подсечка).
19	2.5	2	Техника удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с (боковая подсечка).
19	2.5	1	Совершенствование техники нанесения ударов ногами. вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы пяткой).
19	2.5	1	Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой).

20	5.3	2	Александр Невский. История противостояния России и Европ
20	2.5	1	Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы).
20	2.5	1	Прямой удар назад (пяткой стопы).
21	2.5	1	Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.
21	2.5	1	Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с (боковая подсечка).
21	2.6	2	Техника ударов коленями.
22	5.4	2	Дмитрий Донской и Сергий Радонежский: подвиг воина и мо
22-23	2.6	4	Удары коленями.
23	2.6	2	Отработка ударов коленями.
24	2.7	1	Техника нанесения ударов ногами в движении.
24	2.7	1	Отработка ударов ногами в движении.
24	2.7	1	Теория и методика и нанесения ударов ногами.
24	2.7	1	Итоговое занятие: демонстрация нанесения ударов ногами.
25	5.5	2	История Троице-Сергиевой лавры. История монастырей. Мон защитники земли Русской.
25	3.1	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловк Изучение техники выполнения различных кувырков, упражн в равновесии.
26	3.1	2	Выполнение упражнений на развитие ловкости.
26	3.2	2	Упражнения на развитие гибкости. Изучение техники выполн комбинированных упражнений для развития гибкости.
27	3.2	2	Выполнение упражнений на развитие гибкости.
27	3.3	2	Упражнения для укрепления мышц и связок. Изучение тех выполнения статических упражнений.
28	3.3	2	Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок.

28	3.4.	2	Упражнения для развития общей выносливости. Изучение тех выполнения упражнений с дозировкой сопротивления.
29	3.4.	2	Выполнение упражнений с дозировкой сопротивления в пара
29	3.4.	2	Выполнение упражнений на турниках и брусьях.
30	5.6	2	А.В. Суворов. Здоровый дух – здоровое тело. Русская армия и сегодня.
30-31	3.4.	4	Бег (различный темп и дистанции).
31	3.4.	1	Теория и методика выполнения упражнений для раз выносливости.
31	3.4.	1	Итоговое занятие: контроль знаний по технике выпол упражнений специальной физической подготовки.
32	5.6	2	А.В. Суворов. Здоровый дух – здоровое тело. Русская армия и сегодня.
32	4.1	2	Технико-тактическая подготовка. Изучение техники Кудо – К со специфическими названиями на японском языке.
33	4.1	1	Изучение программы прохождения аттестации и аттестацио требований.
33	4.1	1	Моральная и физическая подготовка.
33	5.7	2	Отечественная война 1812 года. Геополитика. Примеры про защитников своей земли.
34	4.2	2	Подготовка к аттестации на пояса. Повторение аттестацио требований.
34-35	4.2	6	Включение в тренировку СФП.
36	6.1	3	Аттестация на пояса, участие в соревнованиях.
36	6.1	1	Подведение итогов 1 года занятий.
36 недель		**144 часа**	**из них теории – 47 часов, практических занятий – 97 часо**

Календарно-учебный график на 2-й год обучения (по неделям)

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы
1	1	1	Вводное занятие. Техника безопасности и гигиена участн занятий. Постановка целей и зада, определение актуальн занятий Кудо. Самостоятельная летняя подготовка.
1	2	1	Техника бросков из стойки «те ваза».
1	5.1	2	Таинства Православной Церкви.
2	2	4	Техника бросков из стойки «те ваза».
3	2.1	4	Техника бросков из стойки «те ваза».
4	2.2	4	Броски из стойки «те ваза»
5	2.2	2	Броски из стойки «те ваза»
5	5.2	2	Зачем верующие христиане ходят в храм.
6	2.2	4	Броски из стойки «те ваза»
7	2.3	4	Удары руками
8	2.3	4	Удары руками
9	2.3	2	Удары руками
9	5.3	2	Николай II. Царь мученик.
10	2.4	4	Удары руками в движении
11	2.4	4	Удары руками в движении
12	2.5	4	Защита от ударов

13	2.5	2	Защита от ударов
13	5.4	2	Сила веры и духа.
14	2.5	4	Защита от ударов
15	2.6	4	Теория работы по лапам.
16	2.6	4	Теория работы по лапам.
17	2.7	2	Работа по лапам.
17	5.5	2	Революция в России: история и современность
18	2.7	4	Работа по лапам.
19	2.7	2	Работа по лапам.
19	3.1	2	Общая физическая подготовка
20	3.1	4	Общая физическая подготовка
21	3.1	2	Общая физическая подготовка
21	5.6	2	Подвиг русского народа в годы Великой Отечественной Войн
22	3.1	4	Общая физическая подготовка
23	3.2	4	Развитие быстроты

24	3.2	4	Развитие быстроты
25	3.2	2	Развитие быстроты
25	5.7	2	Вклад Русской Православной церкви в победу русского народ фашизмом.
26	3.2	2	Развитие быстроты
26	3.3	2	Развитие выносливости
27	3.3	4	Развитие выносливости
28	3.3	4	Развитие выносливости
29	3.3	2	Развитие выносливости
29	5.8	2	Священники – герои Великой отечественной войны.
30	3.4	4	Развитие ловкости
31	3.4	4	Развитие ловкости
32	3.4	4	Развитие ловкости
33	5.9	2	Сила молитвы.
33	3.5	2	Развитие гибкости
34	3.5	2	Развитие гибкости
34	4	2	Игровые спарринги
35	4	4	Игровые спарринги
36	6	4	Аттестация на пояса, участие в соревнованиях. Подведение ит
36 недель		**144**	**Из них теории – 32 часа, практических занятий - 112 часо**

Примерный календарный учебный график на 3-й год обучения (по неделям)

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы
1	2	2	Вводное занятие. Техника безопасности и гигиена участн занятий. Постановка целей и задач, определение актуальн занятий Кудо. Планирование календаря соревнований на год.
1	2.1	2	Техника Кудо и техника борьбы в стойке. Знакомство с техн двух ударных комбинаций ногами.
2	2.1	2	Отработка ударов сзади стоящей ногой вперед. Боковой левой и правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпу
2	2.1.	2	Отработка боковых ударов левой и правой ногой (голенью подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (гол или подъемом стопы) в голову.
3	2.1	1	Отработка боковых ударов правой и левой ногой (голенью подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 град стопой левой и правой ноги.
3	2.1	1	Подведение итогов освоения техники двух ударных комбин ногами.
3	5.1	2	Молитва в Церкви и дома. В чём разница.
4	2.2	2	Теория и методика работы по лапам.
4	2.2	2	Удары по лапам в парах, наработка различных комбинаций уд руками и ногами.
5	2.2	2	Работа по лапам в захвате, отработка техники нанесения уд коленями и локтями.
5	2.2	2	Контроль освоения техники ударов по лапам.
6	5.1	2	Молитва в Церкви и дома. В чём разница.
6	2.3	2	Теория и методика работы по лапам в парах.
7	2.3	2	Совершенствование техники ударов по лапам в парах, нараб различных комбинаций ударов руками и ногами.
7	2.3	2	Работа по лапам в захвате, совершенствование техники нане ударов коленями и локтями.

8	2.3	2	Контроль освоения техники ударов по лапам.
8	2.4	1	Техника бросков из стойки «те ваза».
8	2.4	1	Совершенствование техники Сэой-нагэ. Совершенство техники Тай-отоси.
9	2.4	1	Совершенствование техники Ката-гурума. Совершенство техники Сукуи-нагэ.
9	2.4	1	Совершенствование техники Уки-отоси. Суми- Совершенствование техники Оби-отоси. Сэой-отоси.
9	2.4	1	Совершенствование техники Яма-араси. Совершенство техники Моротэ-гари. Совершенствование техники Иппон- нагэ.
9	2.4	1	Совершенствование техники Кутики-таоси. Бросок зах снаружи за разноименный подколенный сгиб (или просто б за ногу) (повал трухлявого дерева). Кибису-гаэси. Бросок зах за пятку (бросок выкручиванием пятки).
10	2.4	1	Совершенствование техники Ути-мата-сукаси. Ответный при подхвата изнутри с выведением соперника из равновесия. К гаэси. Ответный прием от одноименного зацепа (подс изнутри, контрбросок от "ко-ути-гари". "Гаэси" ("каэс выворачивание наизнанку, переворот на другую сторону.
10	2.4	1	Подведение итогов освоения техники бросков из стойки «те в
10	5.2	2	Православная Церковь и спорт
11	2.5	1	Техника бросков из стойки «Аси вадза».
11	2.5	1	Отработка приемов Дэаси-харай, Хидза-гурума, Сасаэ-цури- аси (подсечки). Отработка приемов О-сото-гари, О-ути (броски).

11	2.5	1	Отработка приемов Ко-сото-гари, Ко-ути-гари, Окури-аси-х (подсечки). Отработка приемов Ути-мата (подхват изнутри) сото-гакэ (зацеп снаружи разноименной ногой).
11	2.5	1	Отработка приемов Аси-гурума (колесо через ногу). Харай-к коми-аси (передняя подсечка под отставленную ногу). Отраб приемов О-гурума (большое колесо). О-сото-гурума (бол внешнее колесо).
12	2.5	1	Отработка приемов О-сото-отоси (задняя подножка). Цубамэ- (контратака ласточки)
12	2.5	1	Отработка приемов О-сото-гаэси и О-ути-гаэси ответные (к приемы.
12	2.5	1	Отработка приемов Ханэ-госи-гаэси, Харай-госи- гаэси, Ути- гаэси (ответные приемы).
12	2.5	1	Подведение итогов освоения техники бросков из стойки вадза».
13	2.6	2	Техника проведения игровых спаррингов.
13	2.6	1	Спарринги по заданию в парах.
13	2.6	1	Спарринг против двоих соперников.
14	2.6	1	Спарринг один на один.
14	2.6	1	Спарринги только с бросками.
14	5,2	2	Православная Церковь и спорт
15	2.6	2	Контроль правильности проведения игровых спаррингов.
15	2.7	2	Техника проведения игровых спаррингов.
16	2.7	1	Спарринги по заданию в парах.
16	2.7	1	Спарринг против двоих соперников.
16	2.7	1	Спарринг один на один.
16	2.7	1	Спарринги только с бросками.

17	2.7	2	Контроль правильности проведения игровых спаррингов.
17	5.2	2	Православная Церковь и спорт
18	3.1	1	Техника борьбы в партере. Удушающие приемы.
18	3.1	1	Отработка приема Нами-дзюдзи-дзимэ (удушающий п захватом за одноименные отвороты).
18	3.1	1	Отработка приема Гяку-дзюдзи-дзимэ (удушающий п захватом отворотов ладонями на крест).
18	3.1	1	Отработка приема Ката-дзюдзи-дзимэ (удушающий прием спе предплечьем с захватом за одноименные отвороты).
19	3.1	1	Отработка приема Хадака-дзимэ (удушающий прием сзади пл и предплечьем).
19	3.1	1	Отработка приема Окури-эри-дзимэ (удушающий прием захватом разноименных отворотов).
19	3.1	1	Отработка приема Ката-ха-дзимэ (удушающий прием захватом отворота и руки под плечо).
19	3.1	1	Отработка приема До-дзимэ (удушающий прием захватом но туловища).
20	3.1	1	Отработка приема Содэ-гурума- дзимэ (удушающий прием захватом за разноименные отвороты).
20	3.1	1	Отработка приема Ката-тэ-дзимэ (удушающий п предплечьями захватом за дальний отворот).
20	3.1	1	Отработка приема Рё-тэ-дзимэ (удушающий прием об руками).
20	3.1	1	Отработка приема Цуккоми-дзимэ (удушающий прием спе захватом за разноименные отвороты).
21	3.1	1	Отработка приема Санкаку-дзимэ (удушающий прием но "треугольником").
21	3.1	1	Контроль освоения техники удушающих приемов.
21	5.2	2	Православная Церковь и спорт

22	3.2	1	Техника борьбы в партере. Удушающие приемы.
22	3.2	1	Отработка приема Нами-дзюдзи-дзимэ (удушающий п захватом за одноименные отвороты).
22	3.2	1	Отработка приема Гяку-дзюдзи-дзимэ (удушающий п захватом отворотов ладонями на крест).
22	3.2	1	Отработка приема Ката-дзюдзи-дзимэ (удушающий прием спе предплечьем с захватом за одноименные отвороты).
23	3.2	1	Отработка приема Хадака-дзимэ (удушающий прием сзади пл и предплечьем).
23	3.2	1	Отработка приема Окури-эри-дзимэ (удушающий прием захватом разноименных отворотов).
23	3.2	1	Отработка приема Ката-ха-дзимэ (удушающий прием захватом отворота и руки под плечо).
23	3.2	1	Отработка приема До-дзимэ (удушающий прием захватом но туловища).
24	3.2	1	Отработка приема Содэ-гурума- дзимэ (удушающий прием захватом за разноименные отвороты).
24	3.2	1	Отработка приема Ката-тэ-дзимэ (удушающий п предплечьями захватом за дальний отворот).
24	3.2	1	Отработка приема Рё-тэ-дзимэ (удушающий прием об руками).
24	3.2	1	Отработка приема Цуккоми-дзимэ (удушающий прием спе захватом за разноименные отвороты).
25	3.2	1	Отработка приема Санкаку-дзимэ (удушающий прием но "треугольником").
25	3.2	1	Контроль освоения техники удушающих приемов.
25	5.3	2	И.М. Поддубный. Сила спорта и сила молитвы.
26	3.3	1	Техника борьбы в партере. Удушающие приемы.
26	3.3	1	Совершенствование техники приема Нами-дзюдзи-д (удушающий прием захватом за одноименные отвороты).

26	3.3	1	Совершенствование техники приема Гяку-дзюдзи-д (удушающий прием захватом отворотов ладонями на крест).
26	3.3	1	Совершенствование техники приема Ката-дзюдзи-д (удушающий прием спереди предплечьем с захватом одноименные отвороты).
27	3.3	1	Совершенствование техники приема Хадака-дзимэ (удушаю прием сзади плечом и предплечьем).
27	3.3	1	Совершенствование техники приема Окури-эри-д (удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов)
27	3.3	1	Совершенствование техники приема Ката-ха-дзимэ (удушаю прием сзади захватом отворота и руки под плечо).
27	3.3	1	Совершенствование техники приема До-дзимэ (удушающий п захватом ногами туловища).
28	3.3	1	Совершенствование техники приема Содэ-гурума- д (удушающий прием сзади захватом за разноименные отворот
28	3.3	1	Совершенствование техники приема Ката-тэ-дзимэ (удушаю прием предплечьями захватом за дальний отворот).
28	5.4	2	А.А. Карелин. Православная вера и профессиональный спорт
29	3.3	1	Совершенствование техники приема Рё-тэ-дзимэ (удушаю прием обеими руками).
29	3.3	1	Совершенствование техники приема Цуккоми-дзимэ (удушаю прием спереди захватом за разноименные отвороты).
29	3.3	1	Совершенствование техники приема Санкаку-дзимэ (удушаю прием ногами "треугольником").
29	3.3	1	Контроль освоения техники удушающих приемов.
30	3.4	2	Знакомство с техникой болевых приемов.
30	3.4	1	Удэ-гарами. Болевой прием - узел руки.
30	3.4	1	Удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ. Болевой прием - рычаг лок захватом руки между ног.

31	5.5	2	Ф.В. Емельяненко. Единоборства и православная вера.
31	3.4	1	Удэ-хисиги- удэ-гатамэ. Болевой прием - рычаг локтя с фикса руки противника руками.
31	3.4	1	Удэ-хисиги- хидза-гатамэ. Болевой прием - рычаг локтя помощи колена.
32	3.4	1	Удэ-хисиги-ваки-гатамэ. Болевой прием - рычаг локтя с захв руки под мышку.
32	3.4	1	Удэ-хисиги-хара-гатамэ. Болевой прием - рычаг лок перегибанием через живот.
32	3.4	1	Аси-гарами. Болевой прием на ногу - рычаг (узел) колен сустава.
32	3.4	1	Удэ-хисиги- аси-гатамэ. Болевой прием - рычаг локтя с помо ноги.
33	5.6	2	Шестая заповедь и армейская служба.
33	3.4	1	Удэ-хисиги-тэ-гатамэ. Болевой прием - рычаг лок перегибанием через руку.
33	3.4	1	Удэ-хисиги-санкаку-гатамэ. Болевой прием - рычаг лок захватом ногами "треугольником".
34	3.4	2	Контроль выполнения болевых приемов.
34	4.1	2	Термины Кудо на японском языке.
35	4.2	2	Правила соревнований по Кудо.
35	5.7	2	Православная христианская Церковь, как о государственности в России.
36	6.1	4	Аттестация на пояса, участие в соревнованиях. Подведение ит
36 недель		**144**	**из них теории – 44 часа, практических занятий – 100 часо**

Приложение 3

Термины Кудо на японском языке

Японское произношение	Русское значение
Киай (Сэй)	Крик с концентрацией
ОСУ (ОСС)! (押忍)	“Osu” – это одновременно приветствие в Будо и готовность к испытаниям. “Osu”
Кихон	Основы техники
Додзё	Место для тренировок
Кохай	Новичок или младший ученик
Сэмпай	Старший
Сэнсэй	Учитель
Числа	
Ити	1
Ни	2
Сан	3
Ши	4
Го	5
Року	6
Сити	7
Хати	8
Ку	9
Дзю	10
Команды	
Йой	Приготовиться
Камае-тэ	Принять боевую стойку
Хантей	Смена
Маорэ	Встать в исходное положение
Ясумэ	Расслабиться
Накатта	Понятно
Сейдза	Сесть на колени
Мокусо	Закрыть глаза
Хаджимэ	Начали
Матэ	Стоп
Отогай-ни рэй	Поклон друг другу
Ударные поверхности	
Сейкен	Кулак
Хиджи	Локоть
Чусоку (Коши)	Подушечки подошвы
Сокуто	Наружное ребро стопы
Тейсоку	Внутреннее ребро стопы
Хайсоку	Подъем стопы
Сунэ	Голень

Какато	Пятка
Хиза	Колено
Уровни, положения и направления ударов и блоков	
Фудо дачи	Естественная стойка
Кеаге	Мах
Цки	Удар рукой
Кин	Пах
Аго	Подбородок
Гери	Нога
Барай	Подсечка
Хара	Живот
Хизо	Ребро
Джодан	Верхний уровень
Чудан	Средний уровень
Гедан	Нижний уровень
Хидари	Левая
Миги	Правая
Ои	Одноименная сторона
Гяку	Противоположная сторона
Сото	Снаружи вовнутрь
Учи	Изнутри наружу
Мае	Вперед
Йоко	В сторону
Уширо	Назад
Агэ	Вверх
Ороши	Вниз
Во время поединков	
Ос	Скрестить руки перед грудью, и произнести Ос
Шомэн-ни рэй	Поворот и поклон официальным представителям
Шушин-ни рэй	Повернуться лицом к рефери и поклониться
Отогай-ни рэй	Бойцам поклониться друг другу
Камаетэ	Принять боевую стойку
Хаджимэ	Начало кумитэ
Матэ	Немедленно остановить поединок
Сюсин	рефери
Фукусин	боковой судья
Цуками	ближний бой в захвате (клинч) 10 сек
Граунд	борьба, бой в партере
Грэб	захват за куртку при переходе в цуками

Приложение 4

Правила соревнований по Кудо

«Кока»:

- Атака в уровень головы не приводит к ногдауну, однако голова сильно встряхивается, подгибаются ноги, нарушается стойка, спортсмен отступает назад.

-Атака в корпус (средний уровень) заставляет спортсмена согнуться в животе.

- Атака по ногам (нижний уровень) – спортсмен показывает боль, начинает волочить ногу.

- В случае амплитудного броска (с отрывом двух ног), когда спортсмен, проводящий прием, остается в стойке. К таким броскам не относится «Скрутка» и «Подсечка».

- «Кимэ» (добивание) после броска, подсечки. Обозначение «Кимэ» (рукой, локтем, ногой) в верхнюю часть туловища, последовательно более 2-х раз.

- «Кимэ» (добивание) из «Маунт-позиции» (сидя сверху), наносить последовательно 4-5 ударов в открытую незащищенную часть лица.

- В случае, когда противник получает «Хансоку-2».

Случаи, когда «Кока» не признается:

- «Кимэ» чрезмерно далеки.
- «Кимэ» в нижнюю часть туловища.
- Удары недостаточно сильны и резки.
- Спортсмен снизу защищается или отбиваясь наносит ответные удары.

«Юко»:

- Эффективная атака, в результате которой из-за полученного ущерба спортсмен упал или коснулся татами любой частью тела, кроме ступней ног, до 2-х секунд.

- Получив удар спортсмен потерял желание вести поединок

(зашатался, подсел, опусти руки), стоячий ногдаун до 2-х секунд.

- После объявления оценки «Кока» идет непрерывная атака преимущественно в область головы в течении 2-х секунд (противник не наносит ответных ударов, слабо защищается).

- В случае, когда противник получает «Хансоку-3».

«Вазари»:

- После атаки спортсмен не в состоянии вести поединок, находясь в состоянии ногдауна от 2-х до 4-х секунд, т.е. после объявления оценки «Юко» проходит 2 секунды.
- Непрерывная односторонняя атака 2 секунды после объявления оценки «Юко».
- В случае, когда противник получает оценку «Хансоку-4».

«Иппон»:

- После получения нокдауна спортсмен не в состоянии продолжать поединок 6 секунд.
- Односторонняя атака преимущественно в верхний уровень более 6 секунд.
- Болевой или удушающий прием.
- Отказ секунданта или спортсмена от продолжения боя.

«Хансоку»:

Удары в пах (исключение – в абсолютной категории, где разница составляет

20 единиц, разрешены удары в пах ногой или коленом. Разница 30 единиц - ногой, коленом, рукой, но удар можно наносить одиночный).

- Удары в затылок и по позвоночнику.
- Удары из стойки лежачего спортсмена.
- Удары в коленный сустав против анатомического изгиба.
- Захватывать за шлем-маску.
- Пассивное ведение боя. Нет действия 30 секунд и более.
- Удары в шею (кадык) ребром ладони, пальцами.
- Болевые и удушающие приемы в стойке.
- Проводить болевой или удушающий прием спортсмену, находящемуся в «нокдауне» (после оценки «Юко»).
- Проводить броски с падением на голову.
- Запрещено бросать противника от себя назад, когда тот находится на животе или стоит на четвереньках, взяв захват на его шее (со стороны головы противника). Также из этого положения запрещено крутить голову в стороны.
- Запрещена атака после команды судьи «Матэ!». При нарушении Правил спортсмену дают «Хансоку-1», при втором нарушении – «Хансоку-2», а его оппоненту дают оценку «Кока», при третьем нарушении – «Хансоку-3» - его оппоненту – «Юко», при четвертом нарушении – «Хансоку-4» - его оппоненту – «Вазаари». Спортсмена, получившего «Хансоку-4» - дисквалифицируют с соревнований.

- Запрещено умышленно выходить за красную границу татами.

Ритуал начала и окончания тренировки, аттестаций и сборов

Общее построение

Сэнсэй стоя лицом к ученикам говорит **сейдза** - все садятся в позицию на коленях, руки сжатые в кулак, ставятся у верхнего основания бедер. Колени раздвинуты на ширину плеч, пальцы левой ноги слегка накладываются на пальцы правой ноги.

Далее следует команда **«Мокусо»** - закрыть глаза, настроиться на тренировку. По окончании медитации следует команда **«Мокусо ямэ»**- открыть глаза, закончить медитацию.

Не вставая, сэнсэй, лицом к ученикам, командует **«Шомэн-ни рэй»**- выполнить общий поклон, все говорят: Ос с поклоном Сенсэй говорит: "**семпай ни рэй**", все говорят: Ос с поклоном старшему ученику, Старший ученик командует «Сэнсэй-ни рэй», все говорят: Ос с поклоном Сэнсею. Сенсэй говорит: «**Отогай-ни**», все выполняют поклон приветствия друг другу со словом Ос Сэнсэй командует «**Татэ**», все встают и приступают к разминке

Поединок

Основной поединок длится 3 минуты.

- Отдых в случае «Хакиваке» (решение о назначении дополнительного

времени) – 30 секунд.

- Дополнительное время – 3 минуты. Дополнительное время может назначаться только 2 раза, после чего судьи обязаны вынести решение в пользу одного из спортсменов.

- Партер – 30 секунд, после сигнала главного судьи (Граунд!), 2 раза в 3-х минутном поединке.

- Цуками - 10 секунд, после сигнала рефери. Количество раз не ограничено.

- Если после объявления спортсмена на татами он по какой-либо Причине не явился, после 10 сек. Объявляется «Хансоку»-1, после 40 сек. – «Хансоку»-2, после 50 сек. – «Хансоку»-3, а 1 мин. – «Хансоку»-4 – дисквалификация.

- Если после команды рефери – заправиться, завязать пояс спортсмен не укладывается в 10 сек., ему дается предупреждение о нарушении - «Хансоку»-

Приоритеты техники при вынесении решения судьями

В случае если нет очевидной разницы в оценках у обоих спортсменов, решение принимается в следующем порядке:

- Превосходство в ударной технике.

- Превосходство в бросках.
- Превосходство борьбы в партере.

Например:

Один спортсмен демонстрирует ударную технику, наносит точные удары руками и ногами, а второй только борется. Победа будет отдана спортсмену с приоритетом в ударной технике.

Оба спортсмена нанесли примерно одинаковое количество точных ударов преимущественно в уровень головы, но один при этом применял бросковую технику, а другой нет. Победа будет отдана первому, более универсальному спортсмену.

Оба спортсмена равны, (одинаково бьют и бросают) но один активнее в партере, т.е. применяет попытки болевых, удушающих приемов, наносит удары и т.д., соответственно и предпочтение в этом поединке будет отдано ему.

Также учитывается и время активности за поединок. Предпочтение отдается тому спортсмену, кто активен в течении всего времени поединка или во второй половине (концовка).

Нормативы

Таблица 1 - Соответствие классификационных разрядных требований

Квалификация ЕВСК	«Кю», пояс
I взрослый разряд	3-4 «кю» - зелёный пояс
II взрослый разряд	5-6 «кю» -жёлтый пояс
III взрослый разряд	7 «кю» - синий пояс
I юношеский разряд	8 «кю» - синий пояс
II юношеский разряд	9-10 «кю» - белый пояс

Таблица 2 - Нормативы по ОФП (О-отжимания, В-выпрыгивания, БП–брюшной пресс)

Возраст	10 кю о-в-бп	9-8 кю о-в-бп	7 кю о-в-бп	6-5 кю о-в-бп	4-3 кю о-в-бп	2-1 кю о-в-бп	1-2 дан о-в-бп
до 10 лет	30-30-30	30-30-30	30-30-30	30-30-30	-	-	-
до 15 лет	40-40-40	40-40-40	40-40-40	40-40-40	50-50-50	60-60-60	-
до 18 лет	50-50-50	50-50-50	50-50-50	50-50-50	60-60-60	70-70-70	-

Нормативы отжимания, выпрыгивания 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.

Выпрыгивания выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, а руки скрестно удерживают отвороты кимоно. Спина при выполнении упражнения прямая. Выпрыгивание 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 скрестно удерживают кимоно. Корпус поднимаются вверх до отрыва лопаток от пола.

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