Управление образования и молодежной политики администрации городского округа
город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №4 от 01.10.2021

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ЦВР «Алиса»
_____Р.А. Виноградов
Приказ № 451-о 01.10.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КУДО»

возраст детей с 6 лет
срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Королев Максим Сергеевич
педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор
2021

Содержание

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …….…….5

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН……..……..12

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК……...

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА…….

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……..13

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ……..23

VII. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ…….25

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ…….…….. 27

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……......29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по КУДО является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой *физкультурно-спортивной направленности* для детей с 6 лет. Специального отбора для обучения не производится. Программа имеет *ознакомительный уровень* обучения.

В настоящий момент КУДО - динамично развивающийся вид спорта, признанный в Российской Федерации и других странах мира, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств. КУДО - как вид единоборств является кандидатом на включение в Олимпийские виды спорта.

Цель Кудо: воспитание гражданина России – сильного, здорового, обученного, любящего своих родителей, учителей, друзей, гордящегося своей национальностью и верой, способного сделать Родину процветающей и защитить её при угрозе.

Личности, обладающие здоровыми амбициями, честолюбием вооруженные необходимыми для современного мира знаниями и навыками, имеющие крепкое здоровье, способные выдерживать интеллектуальные и физические нагрузки нашего времени, а самое главное любящие людей – вот главная задача нашей работы.

КУДО — «путь открытого сердца» или «путь в пустоте». На самом деле философия пустоты — один из самых важных аспектов японских единоборств. «Кара» в слове каратэ — пустой, «ку» — тоже пустота или пространство. В этом названии и преемственность и развитие нового.

Не отрекаясь от корней, сегодня можно сказать, что «кудо» — это уже не карате. Это новый вид спорта, со своими правилами, системой подготовки, занявший определенную нишу в ряду единоборств. Одним из главных отличий кудо от карате является отсутствие ката. Вместо них в кудо практикуется отработка ударов и их комбинаций, бросковой и борцовской техники в паре с партнером, как правило, с использованием лап и макивар.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 14.12.2007г. № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации»,
- Приказом Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" № 196 от 09.11.2018
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашей страны позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается. **Актуальность** программы определяется запросом со стороны родителей на спортивное развитие детей и подростков, материально-технические возможности, воспитательный и кадровый потенциал, а также сложились благоприятные условия для самовыражения, самопознания и самореализации детей, подростков и молодежи. Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики. Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 6 лет и даже более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Новизна Программы:

◦ опирается на понимание приоритетности работы, направленной на развитие духовно-нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания;

◦ основана на комплексном подходе к воспитанию занимающихся, умеющего жить в современных социально-экономических условиях: готового к принятию решений, компетентного , мобильного с высокой культурой общения.

Педагогическая целесообразность программы: Школы в настоящее время ограничиваются двумя, тремя уроками физической культуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не увеличивается. Только насыщенный

двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах дает благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом. Данная Программа дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

Дополнительная программа спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп «Восточное боевое единоборство» (КУДО) (далее – Программа) раскрывает комплекс параметров тренировочного процесса, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению практических занятий. Программа охватывает систему подготовки каратистов, а именно теоретическую, физическую и специальную подготовку, а также технико-тактическую подготовку, определяет задачи и средства подготовки, объемы тренировочных нагрузок и итоговую аттестацию.

Данная модифицированная Программа для Учреждения является:

по признаку направленности деятельности – физкультурно-спортивной;

по признаку функционального предназначения – дополнительной;

по признаку возрастного предназначения – дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста;

по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы – средней продолжительностью 1 год;

по уровню подготовленности – ознакомительного уровня;

по признаку полового предназначения – для девочек и мальчиков;

по формам реализации – групповой.

Основная цель – физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать у занимающихся целостное представление о восточном боевом единоборстве;

- обучать технике и тактике ведения боя;

- содействие всестороннему, гармоничному, физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;

- привлекать максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятием восточным боевым единоборством (КУДО);

Развивающие:

- развивать у занимающихся потребность в здоровом образе жизни;

- развитие самостоятельности и творческой деятельности.

Воспитательные:

- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;

Не секрет, что наиболее выдающиеся спортсмены начали свой путь в спорте с детского возраста. Детство наиболее благоприятный период для формирования основных спортивных навыков и активной жизненной позиции.

На занятиях КУДО каждый найдет для себя что-то свое. В процессе занятий подросткам прививают навыки самостоятельной работы, что особенно важно для прочного закрепления изучаемого материала и выполнения заданий инструктора по спорту, особенно на время каникул.

Программа составлена по принципу последовательного увеличения сложности изучаемого материала. На каждом занятии большую часть времени занимает повторение и закрепление материала. Необходимо продумывать методические приемы, позволяющие в уже изученном материале находить что-то новое. С первых дней занятий необходимо приучить детей и подростков к строгим требованиям обеспечения безопасности и травматизма на тренировках.

Обучение в процессе тренировок направлено на овладение двигательными умениями, навыками и специальными знаниями. Обучение позволяет своевременно и целенаправленно, в определенной системе и последовательности, и в более короткие сроки формировать у занимающихся правильные двигательные умения и навыки, кроме того, проводимые со всей группой занятия содействуют воспитанию способностей, необходимых для успешных занятий: умению заниматься в коллективе, слушать когда объясняют всей группе, наблюдать за показом, замечать ошибки у товарищей, организованно выполнять задания, соблюдать правила поведения на занятиях.

В соответствии с общими задачами Программы каждое занятие имеет свою конкретную развивающую, практическую задачу. Весь процесс и каждое отдельное занятие строится на основе следующих принципов:

● ***принцип доступности и индивидуальности*** выражает необходимость строить обучение с возможностями учащихся, учитывая особенности возраста, подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психологических особенностей. Одним из главных условий доступности является преемственность физических упражнений;

●***принцип сознательности*** усвоение материала должно быть сознательным и осмысленным. Для этого инструктор по спорту объясняет спортсменам сущность КУДО, его ценность, как средство физического воспитания, их личностное развитие;

● ***принцип активности*** активное участие в процессе, как каждого участника, так и всего спортивного коллектива имеет большое значение для успешной работы отделения или группы;

● ***принцип систематичности*** только при соблюдении систематичности в прохождении материала и проведении тренировочных занятий можно овладеть многими техническими и тактическими приемами, а общая и специальная физическая подготовка достигает высокого уровня, позволяющая одерживать победы;

● ***принцип прочности*** прочные навыки и знания – это надежный фундамент, на котором может совершенствоваться спортивное мастерство бойца;

● ***принцип наглядности*** наглядность при обучении играет существенную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. В работе инструктора по спорту имеет огромное значение умение образцово, выразительно показывать упражнение или отдельные элементы.

Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки

Таблица №1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	6	15	20	6

1.Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

2.Установленая недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

В зависимости от возраста и степени физического развития занимающихся при необходимости могут быть скомплектованы по группам:

дошкольного и младшего школьного возраста 6-8 лет;

младшего школьного возраста 9-11 лет;

среднего школьного возраста 12-14 лет;

старшего школьного возраста 15-17 лет.

Формы занятий определяются педагогом самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма учащихся и освоения материала. Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение занимающихся на группы для выполнения определенной работы);
- текущий контроль и итоговая аттестация.

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для спортсменов, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования биологического возраста занимающихся и скорректированы с учетом их возрастных особенностей.

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Занятия начинаются с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу, 1 раз в неделю по 3 академических часа с обязательным 10 минутным перерывом между учебными занятиями.

Количество часов в неделю – 6, в год – 192 часа.

Срок реализации программы: 1 год - 192 часа (с 1 октября). (32 недели).

При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период занимающиеся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей.

Продолжительность тренировочной недели 7 дней, включая каникулы.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбытия занимающегося из группы, инструктору по спорту рекомендуется принять меры по доукомплектованию группы. Зачисление занимающегося в состав спортивно-оздоровительной группы в течение учебного года производится при наличии вакантного места в данных группах.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят по утвержденному расписанию директором Учреждения.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, графика обучения в МАУ ДО ЦВР «Алиса».

Определение результативности освоения ребенком программы происходит в ходе промежуточных аттестаций в каждом модуле программы в форме зачета.

Определение результативности освоения программы соответствует

3 критериям: - высокий уровень

- средний уровень

- низкий уровень

Организационно-методические условия:

Многолетнюю подготовку от новичка до спортсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными особенностями, т.е. с учетом возрастных возможностей юных занимающихся. Каждый этап отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1.Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первый год занятий.

2.Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3.В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию контроля за состояние здоровья учащихся.

4.Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании тренировочного занятия.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица №2

Морфологические показатели,	Возраст (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

физические качества												
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+	+		
Сила								+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Аэробные возможности										+	+	+
Гибкость		+	+	+	+		+	+				
Координация				+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+	+	+			

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо строго нормировать физические нагрузки так как:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3.элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты, др.);
4.всевозможные прыжки и прыжковые упражнения

- метания;
- скоростно-силовые (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок(задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо занимающимся овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно без больших пауз, т.е перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому

техническому действию или комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий и значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся.

Материально-техническое оснащение:

Тренировочные занятия проходят в зале единоборств с покрытием пола татами.

Кимоно - 2 штуки

Кимоно должно быть синего или белого цветов, для удобства работы судей, и плотным для выполнения бросков. Рукав укороченный, но должен закрывать локоть, что позволяет, используя захват, наиболее лучше контролировать руки противника, не позволяя ему наносить удары. Штанины должны закрывать щиколотки.

Защита для рук

Кенсапы - войлочные накладки, защищающие ударную часть кулака, но оставляют открытыми пальцы и ладони, что позволяет без помех применять захваты. Толщина войлока 2-3 мм. Использование кенсап отличительная черта кудо, в отличие от боксёрский перчаток и накладок, они не увеличивают массу удара. Недостаток - это

Защита голеностопа

Щитки на голень разрешены к использованию только для юношей и юниоров, у женщин по желанию.

Защита головы

Для защиты губ, языка и зубов используется капа. Для защиты головы применяется шлем «супер-сейф» с пластиковым забралом. Использование такого шлема позволило в правилах соревнований, без увеличения травматизма, разрешить удары в голову локтями, коленями и даже головой, что выдвигает особые требования к технико-тактической подготовке кудоистов. Также из-за забрала уменьшается приток кислорода, что вызывает гипоксию - что предъявляет особые требования и к физической подготовке, защита паховой области.

Для защиты паха применяется протектор на пах (ракушка). У женщин дополнительно разрешены к использованию защита груди и паховый бандаж.

Необходимое оборудование: Таблица № 9

Оборудование	Единица измерения	Количество
Татами	штук	1 штука
Боксёрские перчатки	штук	20 пар
Мешки боксёрские	штук	10
Лапы	штук	10 пар

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

Таблица №10

Оборудование	Единица измерения	Количество
Мат гимнастический	штук	4
Скамейка гимнастическая	штук	4
Скакалка гимнастическая	штук	20
Стенка гимнастическая	штук	4
Набивные мячи (мегболы)	штук	10
Мяч футбольный	штук	2
Мяч баскетбольный	штук	2
Свисток	штук	2
Секундомер	штук	2

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«КУДО»
(срок реализации 1 год)

№	*Модуль*	*Часы*	*Промежуточная аттестация*
	Модуль первого полугодия	**75**	**3**
	Модуль второго полугодия	**111**	**3**
	Итого	**186**	**6**
	Всего		**192 часа**

3.Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кудо» на 2021-2022 учебный год

срок реализации программы -1 год (6 часов в неделю)

Год обучения	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август					Всего уч. недель/часов	Всего часов по программе	
	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-27	28-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-31	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28		Тео	Пра
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		1	111
1 год					6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	АЗ	К	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	АЗ	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	32	18	168

	Промежуточная аттестация
	Учебные часы
	Каникулы

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№	Тема	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теоретические.	Практические
1.	Основные базовые упражнения (комплексы упражнений на руки и на ноги)	18	3	17
2.	Основные базовые упражнения в стойках	18	3	17
3.	Упражнения на развитие физических качеств	16	-	14
4.	Спортивные и развивающие игры	20	1	13
5.	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Растяжка	16	1	7
6.	Работа с различными предметами, силовые упражнения	19	1	8
	Итого:	107	9	76
	Итого	192		

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки:

- теоретическая;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность учебного процесса на протяжении всего периода обучения.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить занимающегося осмыслить и анализировать действия. Как свои, так и соперника: не механически выполнять указания инструктора по спорту, а творчески подходить к ним. Начинающих бойцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность

спортсменов, следить за действиями судей, их реакцией на действия бойцов в атаке и защите, их перемещениями по татами, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по восточному боевому единоборству (КУДО).

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера-преподавателя, ни со стороны занимающихся.

Содержание теоретических тем:

Таблица № 26

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1.	Техника безопасности. Правила поведения в зале. Ритуалы. Дисциплина. Субординация.	Данный раздел включает обсуждение следующих моментов: Допуск к занятиям при наличии медицинской справки и заявления от родителей о согласии заниматься в секции. Форма одежды на тренировке. Правила гигиены и питания перед и после тренировки. Питьевой режим. Дисциплина. Субординация. Правила пользование инвентарем, электроприборами и светом. Правила поведения в зале до, во время и после тренировки. Профилактика возникновения пожара. Действия обучающихся , в случае если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо. Порядок выполнения команд и задавания вопросов на тренировках. Правила построения и поклонов. Уважительное отношение к своим товарищам по группе. Дисциплинарные наказания за нарушение правил.
2.	Исторический обзор развития КУДО.	История зарождения боевых искусств в мире. Появление Кудо в России. История возникновения КУДО. Люди, повлиявшие на развитие этого вида спорта в России.
3.	Режим, питание, гигиена	Правильный режим дня, умение правильно распределять время для

		тренировок, учебы и отдыха, правильное организация питания, подбор продуктов, водные, воздушные и другие закаливающие процедуры, профилактика вредных привычек. Представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх. Элементарные навыки эмоциональной разгрузки (релаксации). Формирование навыков позитивного коммуникативного общения;
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь и профилактика травм	Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в группах. Методы самоконтроля: визуальное наблюдение, определение частоты дыхания, измерение артериального давления, веса тела. Методы врачебного контроля (с помощью специалистов и профессиональных приборов), путем прохождения ежегодной диспансеризации. Санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий. Восстановительные мероприятия. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Оказание первой помощи при повреждениях, переломах и вывихах. Основные правила остановки кровотечения. Первая помощь при болевых ощущениях на тренировочных занятиях.
5.	Техника упражнений	Понятие техники. Психологические и физические особенности при усвоении техники. Правильное распределение веса тела при выполнении техники. Правильное дыхание во время тренировки. Понятие динамики тела, скорости, силы, мощности удара. Правильное чередование напряжения и расслабления тела. Взаимосвязь работы всех частей тела во время выполнения любого технического действия.
6.	Физическая культура и спорт в РФ	Физические упражнения как одно из эффективных средств физического

		совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.
7.	Итоговая аттестация по разделу	Зачет в форме опроса или дискуссии по пройденным темам.

Общая физическая и специальная подготовка

ОФП - это физическая работа общеукрепляющего и общеразвивающего характера направленная на повышение работоспособности, развитие у учащегося основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, координации и др.), а так же укрепление и улучшение работы функциональных систем организма (нервно-мышечной, опорно-двигательной, кардио-респираторной и косвенно других см).

Все физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Например, нельзя успешно развивать быстроту, не увеличивая силу. Один и тот же каратист при прочих равных условиях быстрей выполнит какое-то ударное или бросковое действие с противником, меньшим по весу, так как при выполнении данного действия с более тяжелым противником потребуется большая затрата физической силы. Следовательно, чем сильнее будет спортсмен, тем лучше он сможет проявить качества быстроты.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость развиваются непосредственно на занятиях восточным боевым единоборством, а также путем применения различных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и упражнений из других видов спорта.

Но не все ОРУ одинаково содействуют развитию необходимых физических качеств. Из всего их многообразия следует использовать лишь те, которые больше способствуют специализации атлета-единоборца.

Поединок атлетов-единоборцев предъявляет повышенные требования к уровню развития физических качеств занимающегося. Основными физическими качествами в КУДО являются: сила, быстрота, выносливость, координация ловкость, гибкость. Высокий уровень развития, которых создает предпосылки для достижения победы в бою.

В свою очередь, значительная степень развития этих качеств оказывает положительное влияние на техническую подготовленность учащихся.

Главное средство в занятиях с детьми младшего возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и

тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств лучше осуществлять с использованием упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, из различных исходных положений в стойке, на коленях сидя, лёжа; движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание из приседа, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине.

Упражнения с партнёром в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения и задания на боксёрских мешках, лапах, грушах.

СФП**.** Специальные упражнения подбираются так, чтобы они соответствовали структуре технических действий в восточном боевом единоборстве. Можно использовать элементы техники или целостные технические действия, которые в зависимости от поставленной задачи могут носить облегченный или усложненный характер.

Наиболее важно в тренировочном процессе по восточному боевому единоборству развитие следующих качеств: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (0,5 -1,5кг) одной и двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук /с хлопками перед грудью, над головой, за спиной. Приседание и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие быстроты: бег с ускорением 25-30м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта 15-20м. Рывки скоростные движения на определённый сигнал. Ловля брошенного предмета из положения боевой стойки, то же в передвижении. Уход от брошенного мяча, - партнёр бросает мяч сзади в стенку.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: Маховые движения руками и ногами, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажёрах и т.д.), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с лёгкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции (кросс).

КУДО.Элементы технико – тактическая подготовка

В бою разрешены удары почти во все части тела (за исключением спины и затылка), броски, болевые и удушающие, «граунд-энд-паунд» (т. е. удары руками по лежащему противнику в партере). Нельзя использовать приемы, которые могут вызвать повреждения суставов. При рассмотрении вопроса «кудо – что это за вид спорта», обязательно надо уделить внимание весовым категориям. Тут их нет. Вместо этого используется «коэффициент» – сочетание роста бойцов в см и веса в кг.

Тренировки укрепляют мышечный каркас. Они положительно сказываются на мышцах бедер и спины, учат быстро бегать и высоко прыгать, защищают от ожирения и проблем с внутренними органами. Улучшается координация, эффективнее работает вестибулярный аппарат. В будущем это поможет освоить немало интересных специальностей – от танцора до летчика.

Боевые искусства учат дисциплине, а кудо – особенно. Практически на каждом занятии особое внимание уделяется приветствию тренера и других участников. Дети учатся

уважать себя и других. Возрастает наблюдательность и внимательность, что положительно сказывается на учебе.

Собственно технику Кудо можно разделить на борцовую и ударную. Ударную можно разделить на удары руками, ногами и защиту. В целом, если описывать Кудо то по сути это бокс + удары ногами все же ближе к киукушину + дзюдо с работой в партере.

Стойки

Ритуальные стойки и позиции:

«Мусуби-дати» — пятки вместе, носки врозь. Используется в начале тренировки во время построения и выполнения общих поклонов, медитации стоя;

«Сэйдза» — позиция для медитации сидя.

Информационные:

«Фудо-дати» — ступни ног расположены на ширине плеч, руки сжаты в кулаках перед собой. Данная стойка используется в начале и в конце тренировки при построении и выполнении упражнений, а также на соревнованиях в начале и в конце поединка;

«Хидза-камаэ» — позиция стоя на одном колене. Используется для показа упражнений в многочисленных группах, а также при вручении пояса.

Тренировочные и боевые:

«Моку-рэй» — данная позиция в поклоне выполняется перед выходом на татами;

«Кумитэ-дати» с позицией «ей» — подготовительная стойка, ступни ног сведены вовнутрь, руки в кулаках сжаты перед собой;

«Камаэ-тэ» «Кумитэ-дати» с позицией «сэй» — правосторонней или левосторонней основной боевой стойки, которая используется в КУДО для выполнения «кихона» и ведения поединка.— руки скрещивая подтянуть к голове, левая нога подставлена к правой ноге.

Удары руками (Тэ-вадза в движении Идо Тэ-вадза)

«Джеб – дзёдан, тюдан» - левый прямой в верхний, средний уровень

«Суторэто – дзёдан, тюдан» - правый прямой в верхний, средний уровень;

«Фуку – дзёдан, тюдан» - левый\правый боковой в верхний, средний уровень;

«Аппа – дзёдан, тюдан» - левый\правый апперкот в верхний, средний уровень;

«Хиджи – учи» - боковой удар локтем.

Никто не запрещает модифицировать и бить кроссы или локтем снизу\сверху. Но в плане базовой техники рук это весь список ударов.

Удары ногами (Аси-вадза в движении Идо Аси-вадза)

"Мае гери дзёдан, тюдан, чудан" - прямой удар сзади/спереди стоящей ноги в верхний, средний, нижний уровни;

"Хидза-гэри" - удары коленями

"Ёко-гэри дзёдан, тюдан, чудан" - боковой удар ногой ребром или пяткой стопы в верхний, средний, нижний уровни;

"Мавас(ш)и-гэри дзёдан, тюдан, чудан" - боковой круговой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в верхний, средний, нижний уровни;

"Усиро-гэри дзёдан, тюдан, чудан" - прямой удар назад ногой пяткой стопы в верхний, средний, нижний уровни.

Основные защиты

Блок, уклон, нырок и разрыв дистанции. В базовой технике нет широких низких стоек, вся работа выполняется в высокой боксёрской стойке, отсутствуют ката. Большая роль придаётся умению бороться лёжа, где разрешено выполнять болевые на плечевой, локтевой и лучезапястный сустав; ущемление бицепса, ахиллова сухожилия, икроножной мышцы; рычаг колена, узел стопы и бедра; удушающие приёмы. Находящийся снизу может наносить сидящему сверху любые удары в разрешённые области, а верхний удары сбоку руками и коленями по туловищу и ногам нижнего. Отрабатываются на занятиях и броски. Их стараются выполнять после входа в клинч или захвата бьющей конечности (чаще ноги). На тренировках обязательно после броска обозначают добивание и/или преследуют упавшего болевым приёмом. В КУДО основной проверкой техники является поединок на тренировке, а лучше на соревнованиях. Он позволяет подогнать технику, что

называется "под свой размер", отточить её в условиях жёсткого противодействия. Встреча на татами с бойцами, исповедующими разную манеру ведения боя, предпочитающими ударную или борцовскую технику, здорово развивает тактическую гибкость, учит находить ключи к любому противнику.

Тонкие перчатки позволяют легко переходить от ударов к захватам и броскам, что труднее в стилях, где используются боксёрские перчатки (саньда, нихон-кэмпо); в стойке разрешено держать противника одной рукой за кимоно, а другой наносить удары, что где-то запрещено (дзю-дзюцу) или не работает, так как спортсмены выступают с обнажённым торсом (панкратион). Отсутствие защитной кирасы на туловище (как в саньда, АРБ, нихон-кэмпо) даёт возможность результативно (отправляя в нокаут ударами в печень, солнечное сплетение и т.д.) атаковать эту область, а значит уделять этому внимание на тренировках, и, соответственно, учит её защищать.

По правилам соревнований при равных оценках в глазах судей преимущество имеет боец лучше владеющей ударной техникой, а в партере разрешено бороться 2 раза по 30 секунд.

Поэтому на тренировках много времени уходит на отработку серий ударов с перемещениями (не только вперёд), стараются не сводить атаку к одному-двум ударам рукой в голову + проходу в ноги и дальше долгой борьбе в партере, как в панкратионе.

В КУДО существует правило безответной атаки, то есть , если противник не отвечает своими ударами или другими действиями на ваши удары, а ушёл в "глухую" защиту и не проявляет волю к борьбе в течении 6 секунд, ему будет засчитано поражение. Ощущение боя, которые они дают, невозможно заменить никакими другими тренировочными упражнениями. Поединки, где противник наносит удары в полную силу не сдерживая себя, заставляют человека быть предельно собранным, внимательным к любым действиям соперника, учат преодолевать страх пропустить удар, превозмогать боль и усталость.

Работа с лапами

а) Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад

б) Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

Рекомендации по мерам безопасности и профилактике травматизма на тренировках по КУДО:

1. Занятия проводятся согласно расписанию.
2. Все занимающиеся должны иметь спортивную форму (кимоно), сменную обувь.
3. Вход в зал разрешается только в присутствие инструктора по спорту.

4. Тренировки проходят только под руководством инструктора по спорту.

5. При проведении спаррингов обязательны защитные накладки на руки.

6. При разучивании бросковой технике, необходимо татами.

7. Обязательно использование приёмов самостраховки, при выполнении бросковой техники.

8. Прежде чем приступить к выполнению растяжки необходимо тщательно разогреть мышцы подготовительными разминочными упражнениями.

9. Во время спарринговой работы занимающиеся сразу прекращают поединок по сигналу инструктора по спорту.

10. После окончания тренировки занимающиеся организованно выходят из зала под наблюдением инструктора по спорту.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку инструкторов по спорту, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по кудо;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Несколько тренировочных занятий в

определенной методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годичного тренировочного цикла.

Из приведенной схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент - тренировочное задание имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (таблица №7) где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

Таблица №7

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; -практический показ.	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала.
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; самостоятельный показ и подбор упражнений.	-учебные и методические пособия; -научно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный

				контроль.
КУДО.Элементы техническо – тактической подготовки	- тренировочное занятие - групповая, - под групповая, -индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	Контрольные упр. текущий контроль
Итоговая аттестация	- групповая, - индивидуальная	- практический; - словесный.	- спортивный инвентарь, методические пособия.	Протокол

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит занимающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между спортсменами и инструктором по спорту. Организм занимающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация занимающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида КУДО. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и

пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести занимающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

Схема тренировочного занятия

Таблица № 8

Часть тренировочного занятия	**Время**	**Содержание тренировки**
Подготовительная часть	15-20 минут	Построение, расчет, перекличка. Ритуал, разминка (ОФП, суставная гимнастика) Специальная физическая подготовка
Основная часть	60-65 минут	Повторение и закрепление пройденного материала. Обучение новым двигательным действиям
Заключительная часть	5-10 минут	Игры, эстафеты, растяжка, дыхательные упражнения, релаксация. Построение. Домашнее задание

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Определение результативности освоения ребенком программы происходит в ходе промежуточных аттестаций в каждом модуле программы в форме зачета.

Определение результативности освоения программы соответствует

3 критериям: - высокий уровень

- средний уровень

- низкий уровень

Оценочные материалы модуля 1 полугодия:

Контрольные нормативы промежуточной аттестации

Таблица №11

Развиваемое физическое качество	**Мальчики**	**Девочки**
Координация	Челночный бег 3х10 м – не более 14 сек.	Челночный бег 3х10 м – не более 13,5 сек.
Сила	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа **«Высокий уровень»** - не менее 5 раз. **«Средний уровень»** - не менее 3-4 раз. **«Низкий уровень»** - не менее 1-2 раз	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа **«Высокий уровень»** - не менее 8 раз. **«Средний уровень»** - не менее 3-7 раз **«Низкий уровень»** - не менее 1-2 раз
Гибкость	Наклон вперед **«Высокий уровень»** - положить руки на пол; **«Средний уровень»** - достать ладошками пола; **«Низкий уровень»** - достать кончиками пальцев»	Наклон вперед **«Высокий уровень»** - положить руки на пол; **«Средний уровень»** - достать ладошками пола; **«Низкий уровень»** - достать кончиками пальцев»

Оценочные материалы модуля 2 полугодия:

На конец учебного года предполагается достичь от занимающихся следующих результатов:

«Высокий уровень» - правильно ответил более чем на 15 вопросов
«Средний уровень» - правильно ответил от 9 до 14 вопросов
«Низкий уровень» - правильно ответил менее чем на 7 вопросов

Вопросы по теоретической подготовке

Вопросы	Ответы
Назовите 4-5 дисциплин входящих в Восточное боевое единоборство	Сётокан, Ситорю, Кобудо, Кудо, Вьентво-дао
Самая массовая дисциплина в ВБЕ	Сетокан
За что присуждается чистая победа	За действия на Иппон
Назовите 3-4 критерия оценки удара	Точный выбор времени и правильная дистанция, готовность к продолжению боя, техника, концентрация (скорость, мощность, акцент)
Что такое контратака	Проведение атаки сразу после защиты
Что такое опережение	Проведение удара в момент начала атаки соперника
Перечислить 2-3 технических действия руками	Гяку дзуки, кидзами дзуки,уракен учи, хаэто учи
Перечислить 2-3 технических действия ногами	Маи гери, маваш гери, уромаваш гери,умиро гери
Перечислите 4-5 видов единоборств, где применяется ударная техника	Тхэквондо, бокс, ушу, кик-боксинг, муай-тай, каратэ, рукопашный бой, смешанные единоборства, боевое самбо
Какие физические качества развивают занятия КУДО?	Быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость
Назовите средства восстановления спортсмена?	Питание, сон, баня, массаж, витамины и микроэлементы
Какие разряды и звания существуют в ВБЕ?	Юношеские:3, 2, 1. Спортивные:3, 2, 1. КМС, МС, МСМК, ЗМС
Перечислите инвентарь для занятий ВБЕ.	Боксёрские лапы, мешок, груша, жгут, утяжелители, скакалка, макивара
За что спортсмен может быть дисквалифицирован?	1)Некорректное поведение (драка, нецензурные выражения), 2)лишний вес на взвешивании, 3)допинг, 4)симуляция
Как избежать травм на тренировке?	Чётко выполнять задания тренера
Зачем нужна разминка?	Чтобы подготовить организм к предстоящей работе и избежать

	травм
Первая помощь при ушибах растяжениях?	Наложить холод и ограничить движения
Кто подаёт протест на соревнованиях?	Представитель команды или президент федерации.
Первая помощь при переломах, вывихах?	Обеспечить неподвижность конечности и вызвать скорую помощь
Что в КУДО является символом уважения др. к др., им начинается и заканчивается	Поклон
Назовите средства закаливания	Солнце, воздух и вода

Контрольные нормативы для общей физической подготовки

Развиваемое физическое качество	**Контрольные тесты, упражнения**	
	Девочки	**Мальчики**
Быстрота	Бег 30м не более 6,2 сек	Бег 30м не более 6,20сек
Выносливость	Кросс 1000 м - не более 8,2 мин	Кросс 1000 м - не более 7,4 мин
Координация	Челночный бег 3х10 м – не более 9,5 сек.	Челночный бег 3х10 м – не более 9 сек.
Сила	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа **«Высокий уровень»** - не менее 8 раз. **«Средний уровень» -** не менее 7-3 раз. **«Низкий уровень»** - не более 1-2 раз	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа не менее 12 раз. **«Высокий уровень»** - не менее 12 раз. **«Средний уровень» -** не менее 5-11 раз. **«Низкий уровень»** - не более 1-4 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 сек. – не менее 15 раз	Подъем туловища лежа на полу за 30 сек. – не менее 20 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места – не менее 135 см	Прыжок в длину с места – не менее 145 см
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя – **«Высокий уровень» -** не менее 8 см.; **«Средний уровень» -** не менее 4-7 см.; **«Низкий уровень»** - не более 1-3 см.	Наклон вперед из положения сидя – не менее 7 см **«Высокий уровень» -** не менее 7 см.; **«Средний уровень» -** не менее 4-6 см.; **«Низкий уровень»** - не более 1-3 см.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с пройденным материалом.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт 1988. - 330с.

2. Гаськов А. В., Кузьмин В. А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. - Красноярск: КрасГУ, 2002. - 103с

3. Головихин Е. В., Степанов С. В. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие. Екатеринбург 2006. – 70с.

4. Гуков Л. К. Пособие по спортивной борьбе. Минск «Высшая школа» 1983. – 238 с.

5. Иванов-Катанский С., Касьянов Т. Спортивный рукопашный бой: техника совершенствования М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005 - 368с.

6. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. «Советская Сибирь» 2002. - 480с.

7. Кузнецов А.Н., Кузнецов Н.Н., Кузнецова О. А., Вишняков С. А. Правила соревнований по «восточному боевому единоборству» спортивная дисциплина «КОБУДО». Москва 2003. Изменения и Дополнения судейской коллегии ОСОО ВФК 2013. - 42с.

8. Марков В. В., Гульев И. Л. Сетокан. Правила соревнований. - Москва- Донецк: ДонНУ, 2001. – 112 с.

9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель» 2003. - 200с.

10. Панков В. А., Акопян А. О. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств: статья // Журнал «Теория и практика физической культуры». Выпуск 31 марта 2004. - 3с.

11. Приказ Минспорттуризма России №339 от 12 апреля 2010 года. Правила вида спорта «восточное боевое единоборство»

12. Прокудин Б. Ф., Прокудин К. Б. Основы многолетнего планирования подготовки спортивного резерва (на примере легкой атлетики и единоборств) \ Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов. - Коломна, 2003. - 90с.

13. Рябинин С. П., Шумилин А. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: Учебное пособие. - Красноярск: Институт естественных и гуманитарных наук СФУ, 2007. - 153с.

14. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте.- М.: Физкультура и спорт 1980. - 104с.

15. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. - М.: РТАФК, 1996, - 106с.

Интернет-ресурсы для детей:

http//vbe-sport.ru – Всероссиийская федерация восточного боевого единоборства

http// vk.com/pubhc 59889063

http// kudo.ru -Отделение всероссийской федерации КУДО

http// kudonn mail..ru –Нижегородское отделение Федерации КУДО России

http//vk.com/kudonn- Нижегородское отделение Федерации КУДО России