

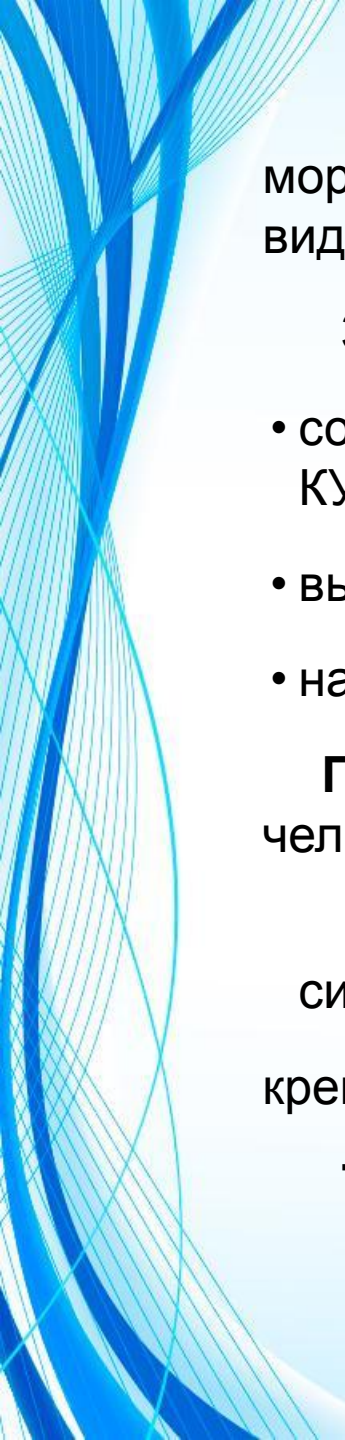
**«КУДО-  
ПУТЬ К  
СОВЕРШЕНСТВУ  
ДУХА»**



空  
道







**Цель:** Исследовать влияние Кудо на мое физическое и моральное состояние и привлечь внимание ребят к занятиям этим видом единоборства.

**Задачи:**

- собрать и изучить информацию по восточному единоборству КУДО;
- выяснить, как КУДО развивает физические и волевые качества;
- на своем примере доказать, что КУДО полезный вид спорта

**Предмет исследования:** Влияние КУДО на волевые качества человека

**Гипотеза:** Доказать, что, занимаясь спортом, я смогу стать сильным, крепким, выносливым и самодисциплинированным

**Творческий продукт** – видеоролик

# План исследования

- **первая неделя**- выбор темы и уточнение названия, сбор информации;
- **вторая неделя** - проведение опроса в своем классе
- **третья неделя**- изготовление продукта;
- **четвертая неделя** – подготовка презентации проекта;
- **пятая неделя** – защита проекта.





# Награды

- 4-5.11.2017 г. – 2 место в Открытом Фестивале по КУДО
- 10-11.03.2017 г. – грамота за участие во II Открытом Кубке Забайкальского края по КУДО
- 16-17.12.2017 г. – за участие в IV Открытом Фестивале Забайкальского края по КУДО
- 15.04.2018 г. – 1 место в VI благотворительном турнире по КУДО
- 09.07.2018 г. – 3 место в спартакиаде ДЛ «Самородок» вид многоборья ПРЫЖКИ В ДЛИНУ
- 09.07.2018 г. – 2 место в спартакиаде ДЛ «Самородок» вид многоборья вид многоборья ОТЖИМАНИЯ
- 06.10.2018 г. – 2 место во II Открытом Фестивале, Первенстве и Чемпионате городского округа «Города Чита» по КУДО
- 10-11.11.2018 г. – грамота за участие в Открытом Фестивале, Первенстве и Чемпионате Забайкальского края по КУДО
- 08.12.2018 г. – 2 место в I открытом турнире по КУДО «СХВАТКА» (раздел борьба)
- 04.2019 г. – 2 место в Открытом Кубке городского округа «Город Чита» по КУДО
- 05.10.2019 г. – 1 место в турнире по армейскому рукопашному бою

## Сертификаты

- №52157 – на 9 ученическую степень Кю 11.03.2018 г.
- №52157 – на 8 ученическую степень Кю 20.05.2018 г.
- №52157 – на 7 ученическую степень Кю 09.12.2018 г.

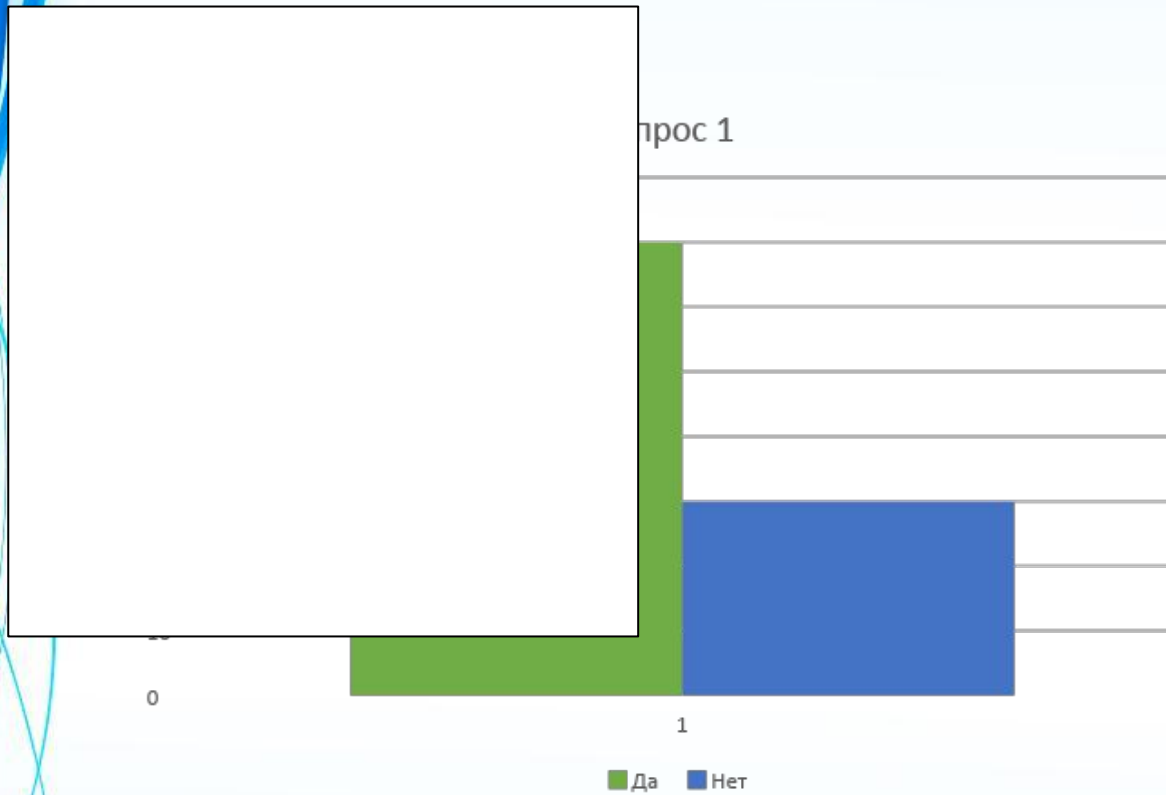




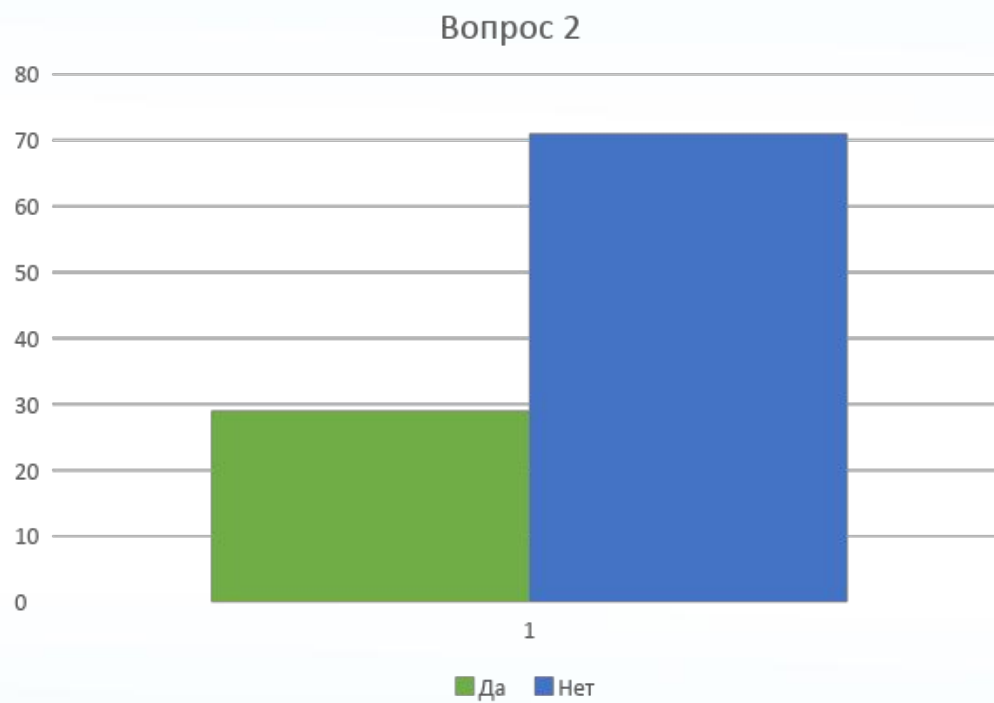


# Результаты социологического опроса

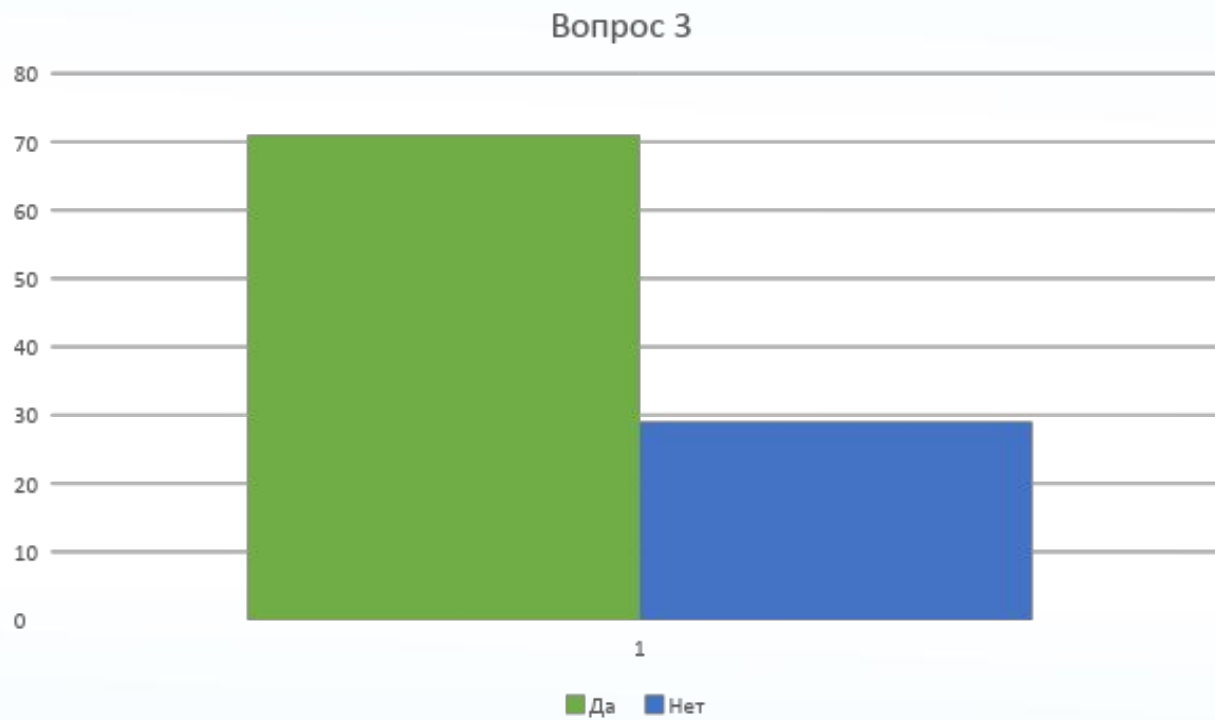
*Ведёшь ли ты здоровый образ жизни?*



*Занимаешься ли ты каким – либо видом спортом?*

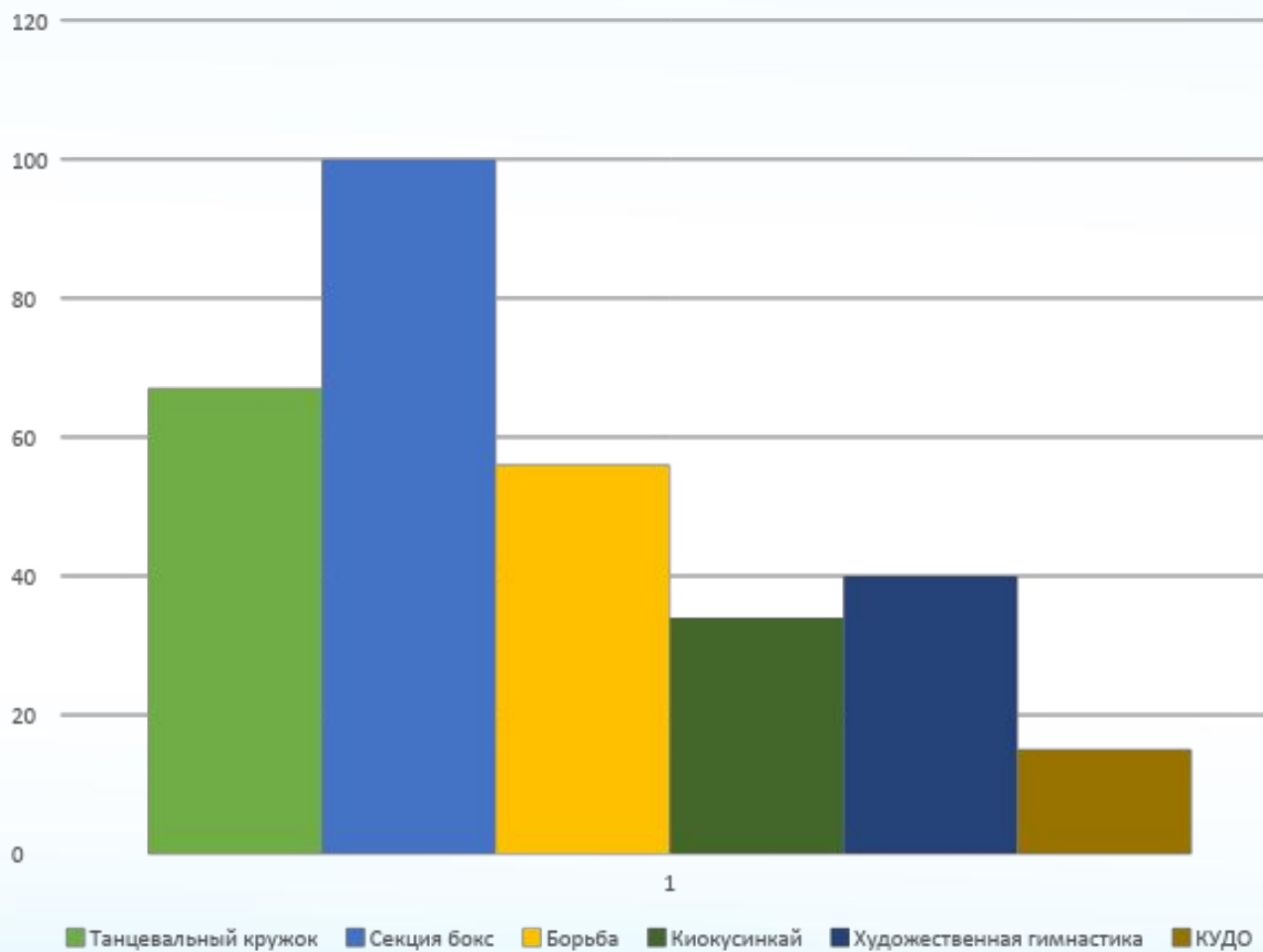


# Соблюдаешь ли ты режим дня?



*Перечислите какие спортивные кружки есть в вашем поселке?»*

Вопрос 4



# Перспективы

Работать над темой моего проекта мне было очень интересно и познавательно.

Выдвинутая мною гипотеза: доказать, что, занимаясь спортом, я смогу стать сильным, крепким, выносливым и самодисциплинированным, подтвердилась.

КУДО - это молодой, динамично развивающийся вид спорта, который формирует личностные качества современного человека: силу воли, достижение своим трудом поставленных целей, уважение к людям, добропорядочность и умение поддержать товарища в трудную минуту. И многим людям помогает встать на правильный путь в жизни. В этом и есть польза КУДО.

Также наша работа, наш видеоролик могут быть предложены ребятам других классов для мотивации вести здоровый образ жизни, мотивации заниматься КУДО.



*Чтобы изменить мир,  
нужно начать с себя*

*Федор Емельяненко*



