

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Метеор»
им. почетного гражданина города Рыбинска Г.Ф. Шахова

СОГЛАСОВАННО:

Директор департамента по физической
культуре и спорту Администрации
городского округа город Рыбинск
Ярославской области



О.Б. Кондратенко

2023г.

УТВЕРЖАДАЮ:

Директор МАУ ДО СШОР «Метеор» им.
почетного гражданина г. Рыбинска
Г. Ф. Шахова



А.В. Аристов

2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КУДО»

Срок реализации программы: бессрочно

Автор-составитель:

старший инструктор-методист Кузина О.С.

2023 г.
Рыбинск

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	
1.1.Название программы. Краткая характеристика вида спорта	4
1.2.Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «кудо»	6
1.3.Цели и задачи программы	7
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	
2.1.Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп	9
2.2.Объем программы	9
2.3.Виды (формы) обучения по программе	11
2.4.Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5.Календарный план воспитательной работы	16
2.6. План антидопинговых мероприятий	20
2.7.План инструкторской и судейской практики	21
2.8.План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ	
3.1.Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях	25
3.2.Оценка результатов освоения программы	25
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	27
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	31
4.2.Учебно-тематический план	63
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	69
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	70
6.1.Материально-технические условия	70
6.2.Кадровые условия	71
6.3.Информационно-методические условия	71
Приложение	74

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главной особенностью кудо является то, что в ней заложена целая система воспитания. На сегодняшний день Кудо официально признан в РФ в качестве вида спорта. Школа активно развивается, ежегодно пополняясь новыми учениками. Данная боевая дисциплина включает в себя технические приёмы английского и тайского бокса, дзюдо и карате, а также некоторых других единоборств, но в меньшей степени.

В своей философской трактовке иероглиф «Ку» имеет следующее значение: открытое сознание, чистота помыслов, справедливость. Относительно боевого искусства «Пустота» означает полное отсутствие эмоций, мешающих бойцу во время поединка, отрешенность от собственной жизни и адекватное восприятие любых действий противника на интуитивном уровне. Иероглиф «До» обозначает «Путь». Название «КУДО» переводится на русский язык как «Путь пустоты» или «Открытый путь», поэтому название Кудо можно перевести ещё и так: «Широкий, всеобъемлющий Путь» или «Путь, не имеющий конца». Сэнсей Адзума Такаши (автор) так говорит о сути созданной им системы: «Человек, практикующий КУДО, т.е. идущий по Великому пути самосовершенствования должен изгнать из своего сердца эгоизм и злобу, сделать своё сознание свободным и открытым, а дух - крепким. Он обязан быть настойчивым в достижении своей цели, никогда не сдаваться без боя, стойко преодолевать все трудности на своём пути... Сутью и высшей целью практики КУДО является не победа над противником, а победа над самим собой, победа над слабостью в своём сердце. Через учение КУДО мы стремимся стать сильными душой и телом, приобщиться к культуре, развить свои интеллектуальные возможности, воспитать личность и внести свой вклад в развитие общества».

Актуальность программы. Формирование гармонично развитой личности – важнейшая задача системы дополнительного образования детей, а преподавание Кудо способствует воспитанию физически развитого, нравственно и духовно здорового поколения. Система занятий Кудо формирует прогрессивную направленность личности на самосовершенствование, способствует воспитанию нравственно-волевых качеств характера.

Программа интегрирована с ежегодным графиком городских и всероссийских соревнований, что позволяет обучающимся в полной мере проявить полученные теоретические знания и навыки на практике, а также выявить недостатки в подготовке.

Программа «Кудо» является модифицированной и составлена на основе следующих авторских программ: Краснолобов В. В. «Авторская программа по курсу Кудо», Сен В. Д.

«Авторская образовательная программа по Кудо для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста» (Сборник авторских программ дополнительного образования детей. Практическое пособие. Автор-составитель: Н. В. Екимова. – Белгород, Издательский центр ООО «Логия» - 2006. – 356 с.). 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. При реализации программы необходимо руководствоваться аттестационными требованиями по Кудо Федерации Кудо России.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название программы. Название программы. Краткая характеристика вида спорта

В соответствии с пунктом 1 Приказа Министерства спорта Российской Федерации № 47187 от 09.06.2017 г. кудо является признанным в Российской Федерации видом спорта, которому присвоен код 1430001411Я.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кудо» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Кудо», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 873 (далее – ФССП).

Таблица 1.

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
Дисциплины вида спорта – кудо

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
коэффициент - 180	143 001 1 4 1 1 Ю
коэффициент - 190	143 002 1 4 1 1 Ю
коэффициент - 200	143 003 1 4 1 1 Н
коэффициент - 200+	143 004 1 4 1 1 Д
коэффициент - 210	143 005 1 4 1 1 Ю
коэффициент - 220	143 006 1 4 1 1 Э
коэффициент - 220+	143 015 1 4 1 1 Ж
коэффициент - 230	143 007 1 4 1 1 А
коэффициент - 240	143 008 1 4 1 1 А
коэффициент - 250	143 009 1 4 1 1 А
коэффициент - 250+	143 010 1 4 1 1 Ю
коэффициент - 260	143 011 1 4 1 1 А
коэффициент - 270	143 012 1 4 1 1 А
коэффициент - 270+	143 013 1 4 1 1 А
коэффициент - абсолютный	143 014 1 4 1 1 Б

Программа разработана с учетом Приказ Минспорта России от 05.12.2022 N 1126 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "кудо", требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам,

обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этапе начальной подготовки;
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- этапе совершенствования спортивного мастерства;
- этапе высшего спортивного мастерства.

Занятия многообразны по своей форме – помимо тренировочных занятий, программа предусматривает лекции, беседы на исторические, философские и психологические темы, обучающиеся готовят доклады по истории кудо в России и мире, проводятся анализы поединков на ответственных турнирах.

Образовательная программа предусматривает следующие виды подготовки: теоретическую, общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую. Основными показателями

программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных заданий на силу, выносливость, гибкость, быстроту, координацию движений.

Набор в группу свободный, на основании заявлений родителей и допуска к занятиям от врача (подтверждается справкой).

Занятия проводятся на базе МАУ ДО СШОР «Метеор» в специально-оборудованном зале.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по кудо, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «кудо»;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в кудо;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «кудо»

Кудо как вид единоборств является кандидатом на включение в Олимпийские виды спорта.

Соревнования по Кудо проходят в трех возрастных категориях: юноши/девушки (12-15 лет), юниоры/юниорки (16-17 лет), мужчины/женщины (18 лет и старше). С 2014 года соревнования в категории 7-11 лет не проводятся.

Общими правилами соревнований кудо разрешены почти все приемы борьбы, а также удары руками, ногами, коленями, локтями и головой во все части тела, за исключением спины, горла, затылка и в суставы на излом. При разнице между бойцами в 20 единиц, им запрещается наносить удары в положении «цуками».

Поединок длится три минуты, в течение которых разрешены два перехода на борьбу в партере (по 30 секунд (20 секунд у юношей и юниоров) каждый). В ходе поединка также разрешено неограниченное число раз входить в клинч (захват в стойке — «цуками»), но не более чем на десять секунд. В партере разрешены боковые удары, болевые и удушающие приемы. В юношеских и юниорских категориях удары в партере запрещены.

Добивание в голову сверху запрещено, но обозначение добивания (кимэ) оценивается судьями. Добивающий должен иметь доминирующую позицию — либо в позиции «маунт», либо осуществлять полный контроль над соперником из положением «чугоси-дачи».

Одной из важнейших особенностей кудо является использование во время поединка защитного шлема — с самого начала это был шлем марки «SuperSafe», в конце нулевых годов в Японии, а затем и в России обязательным к использованию стал шлем марки «NeoHeadGear». Женщины, дети и юниоры должны использовать кирасу (плотный защитный нагрудник), которая защищает большую часть корпуса, а также юноши и юниоры обязаны надевать щитки на голень. Все спортсмены должны использовать тонкие войлочные накладки на руки — кенто-сапоты, которые защищают кисть от порезов и сечек при ударе о пластиковую маску шлема, но не гасят силу удара.

Обязательными элементами являются бинты, бандаж на пах и капа. Вместе с этим, вся защитная амуниция, используемая в поединках на официальных соревнованиях по кудо должна быть сертифицирована Kudo International Federation.

1.3. Цели и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий кудо; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Рыбинска, Ярославской области, России по кудо.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- обеспечение соответствия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта кудо требованиям федерального стандарта спортивной подготовки и примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по указанному виду спорта;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям кудо и сохранение контингента обучающихся на этапе начальной подготовки кудо;
- совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и дальнейшее совершенствование приемов техники и тактики по виду спорта кудо;
- достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося спортсмена,
- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации спортсмена;
- спортивный отбор и ориентация одаренных и способных к занятиям кудо на этапе спортивной подготовки обучающихся;
- подготовка обучающихся в состав сборных команд субъекта РФ и Российской Федерации;
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (далее — планируемые результаты) представляют собой систему ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, обеспечивающих связь

между требованиями ФССП, примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта, учебно-тренировочным процессом и системой оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Результатом деятельности является подготовка высококвалифицированного, конкурентоспособного спортсмена к борьбе за место в составе спортивной сборной команды субъекта РФ и Российской Федерации, для эффективного участия в международных соревнованиях разного уровня.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кудо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники кудо. Воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Основные задачи учебно-тренировочных групп отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в кудо, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала кудо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования состоят в совершенствовании техники и тактики кудо, развитии специальных физических качеств, достижения высоких спортивных результатов.

Основными задачами в группах высшего спортивного мастерства являются: дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовки; совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие специальных качеств, достижение высокого уровня физической и тактической подготовленности и стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной обстановке, воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов до российского и международного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость групп

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «кудо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2.Объем программы

Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-936	832-1248	1040-1664

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «кудо»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	3	3

Основные	-	1	3	3	2	2
----------	---	---	---	---	---	---

2.3. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия.

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроения на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 5.

Таблица 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-	-	14	14	14

	тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО СШОР «Метеор» города Рыбинска, календарный план города Рыбинска, календарный план Ярославской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по кудо осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МАУ ДО СШОР «Метеор» города Рыбинска, календарный план города Рыбинска, календарный план Ярославской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кудо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в учебно-тренировочный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Ярославской области по кудо, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники кудо, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебный план организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – учебно-тренировочный план), фиксирует общий объем учебно-тренировочной нагрузки обучающихся на период обучения, а также определяет общее количество часов в неделю/год, состав и структуру видов спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки. Таким образом, учебно-тренировочный план определяет общие рамки принимаемых спортивной школой решений при разработке содержания учебно-тренировочного процесса, требований к его организации, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение тренировочного сезона. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении воспитанников, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по кудо.

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по

представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки. Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, может привлекаться дополнительно второй тренер, при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров в программе спортивной подготовки.

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-57	38-44	31-37	22-28	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-20	20-26	25-30	25-30	26-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	5-6	7-8	8-9
4.	Техническая подготовка (%)	21-24	22-25	24-27	26-30	33-38	35-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-10	5-10	6-10	5-7	4-6	4-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	3-5	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-6	4-6

Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год спортивной школой самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему учебно-тренировочной нагрузки, определенному в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основе ФССП и положением о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный график определяет чередование учебно-тренировочной деятельности и плановых перерывов в течение дня процесса спортивной подготовки для отдыха и иных целей спортивной подготовки (соревновательная деятельность, план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, учебно-тренировочные сборы) по календарным периодам учебного года. Он определяет даты начала и окончания учебного года; продолжительность учебного года, сроки и продолжительность учебно-тренировочных сборов, сроки проведения промежуточных и итоговой (при наличии) аттестаций.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в спортивной школе.

Организацией в учебно-тренировочном графике при составлении на учебный год учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта и (или) отдельным спортивным дисциплинам видов спорта.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения кудо;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям кудо.
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- Посещение музеев;
- Месячник военно-патриотического воспитания;
- Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- Психологические тренинги, беседы, игры;
- Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- Организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- Спортивные нормативы;
- Показатели на спортивных соревнованиях по кудо;
- Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.
- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;
- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;
- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);
- Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.
- Отсутствие правонарушений и преступлений.
- Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительский всеобуч;
- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Ярославской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении №1 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

2.6. План антидопинговых мероприятий

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «кудо»;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по кудо.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации.

Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №2.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса кудоиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе кудо.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кудо. Поочередно выполняя роль инструктора, кудоист учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией кудо, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда кудоист имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у кудоиста-новичка на внутришкольных соревнованиях.

Судейская практика дает возможность кудоисту получить квалификацию судьи по кудо. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.
- Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.
- Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Знать правила соревнований по кудо, права и обязанности судейской коллегии.
- Уметь вести протокол соревнований.
- Уметь выполнять обязанности секунданта, помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 8.

**План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

— Мероприятия	— Сроки проведения	— Содержание мероприятий
— Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
— Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по кудо. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по кудо. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
		Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей.

**2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;
- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кудо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кудо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кудо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 10

Карта педагогического наблюдения уровня развития личностных качеств и сформированности прикладных навыков (метапредметных компетенций)

	Разделы	Динамика личностного развития						Динамика сформированности прикладных навыков						Итоговый показатель (среднее значение)			
		начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года				
Ф.И. обучающегося																	

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 декабря по 30 декабря, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 11-14).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «кудо».

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);

— по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «кудо»;
- стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО СПОР «Метеор».

3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 11-14.

Таблица 11

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кудо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,0	6,1	5,7	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5.40	6.30	5.10	6.00
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,3	9,6	8,8	9,2
1.4.		см	не менее		не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		140	130	150	140
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			12	7	17	9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	5	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	8	-	11
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	31
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	не менее		не менее	
			1	1	1	1

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кудо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.00
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	9,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			22	9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кудо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	16,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	13.00	-
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	15
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
1.9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2.2.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			20	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «кудо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	20
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	45
2.2.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			25	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО СШОР «Метеор».

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного кудоиста рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;
- при планировании спортивной тренировки учитываются особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Учебный материал для групп начальной подготовки

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Краткий обзор развития КУДО.

- История первых соревнований по КУДО.
- Развитие КУДО в СССР, РФ.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кудоиста.

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале КУДО. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кудоиста

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кудоиста. Спортивные ритуалы. Танец кудоиста.

Правила соревнований

- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Оборудование и инвентарь

- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале КУДО.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
 - Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т. д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кудоистов

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой по кикбоксингу.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кудоиста

- Изучение захватов и освобождение от них.
- Изучение базовых стоек кудоиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кудоиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение борьбе стоя.
- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Захваты и освобождения от них. Борьба в парах.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство города. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

Теоретический материал для групп начальной подготовки до года обучения:

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кудоиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. 2. История развития КУДО КУДО – это международный признанный вид спорта, созданный в России, объединяющий лучшие достижения мировой культуры в области единоборств, самозащиты и рукопашного боя, наиболее эффективный вид подготовки к военной и правоохранительной деятельности в современных условиях. История КУДО. Ощепков, Харлампиев. 3. Краткие сведения о строении и функциях организма Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. 4. Гигиенические знания и навыки Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. 5. Врачебный контроль, самоконтроль Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его

значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.6. Психологическая, волевая подготовка кудоиста. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий КУДО: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – кудоиста. Спортивная честь. Культура и интересы кудоиста.8. Правила соревнований Форма кудоиста. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.9. Оборудование и инвентарь Зал КУДО. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для групп начальной подготовки до года обучения.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кудоиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Особенности работы с детьми возраста 7–9 лет. На основании нормативно-правовых основ регламентирующих деятельность спортивных учреждений возраст приема в группы начальной подготовки по КУДО составляет 7 – 10 лет. Мальчики и девочки приходят в образовательные учреждения спортивной направленности и начинают совместно с тренером изучать основы КУДО. В педагогическом взаимодействии участвуют дети, члены их семей, школьные работники, административные и другие заинтересованные лица. Хочется обратить внимание на некоторые особенности обучения занимающихся в КУДО. Основным типом мышления занимающихся в возрасте от 7 до 10 лет является наглядно-образное, тесно связанное с эмоциональной сферой. Это предполагает участие правого полушария в обучении. На практике редко встречается дифференцированное обучение занимающихся в КУДО с разной функциональной асимметрией полушарий.

В тренировочном процессе изучения КУДО тренеры переоценивает роль левого полушария и логического мышления в становлении мыслительной деятельности ребенка от полученной информации во время тренировочных занятий. Спортивные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие, игнорируя, по крайней мере, половину возможностей ребенка. Известно, что правое полушарие связано с развитием творческого мышления и интуиции.

Тренировочный процесс в системе КУДО, как и любую деятельность, можно представить в виде следующей последовательности действий:

- установка на деятельность (подготовка занимающихся для решения тренировочной задачи);
- обеспечение деятельности занимающихся с учетом его индивидуальных психологических и половых особенностей (создание условий для успешного решения тренировочной задачи);
- сравнение полученных результатов с предполагаемыми (осознанное отношение к результату своего труда).

Оптимальные психолого-педагогические условия для реализации потенциальных возможностей ребенка, для создания ситуации успеха должны формироваться с учетом мозговой организации познавательных процессов. Рассмотрим организацию ситуации успеха с учетом психофизиологических особенностей занимающихся поэтапно.

Мотивационный этап (установка на деятельность) Тренер формирует у занимающихся мотив достижения успеха. Ситуация успеха, связанная с мотивационной сферой, на данном этапе определяется в основном психологическими аспектами индивидуальности ребенка. Сумев создать устойчивую внутреннюю мотивацию к спортивной деятельности, тренер приобретёт надёжного союзника в лице воспитанника. Для правополушарных занимающихся необходимо делать упор на социальную значимость того или иного вида деятельности, так как у них высоко выражена потребность в самореализации. Мотивы, побуждающие изучать технику, тактику и особенности КУДО, связаны со становлением личности, со стремлением к самопознанию, с желанием

разобраться во взаимоотношениях людей, осознать свое положение в мире. Для них характерна ориентация на высокую оценку и похвалу. Большой интерес у правополушарных спортсменов вызывает эстетическая сторона КУДО. Не недостаток теоретических знаний им компенсирует просмотр видеозаписей лучших соревновательных поединков. Для формирования мотивации к тренировочной и познавательной деятельности у левополушарных занимающихся необходимо делать упор на познавательные мотивы. Их привлекает сам процесс усвоения знаний. Им свойственна высокая потребность в постоянной умственной деятельности. Социальным мотивом является возможность продолжения образования (тренировок). Занятия КУДО должны рассматриваться как средство для развития мышления. У них выражена потребность в самосовершенствовании интеллектуальных и волевых качеств. Им необходимы детальные теоретические знания в разных спортивных сферах, которые создадут основу для изучения техники, тактики, гигиены питания, поведения в спортивном зале и т. д.

Особенности сенсорного восприятия. Доказано, что познавательная активность, возникающая в левом полушарии, запускает движения глаз в правую сторону (и наоборот). Поэтому можно предположить, что те, кто отводят глаза влево в процессе мышления, являются правополушарными, а вправо – левополушарными. Следовательно, для правополушарных занимающихся наиболее значимой является левая полусфера, а для левополушарных – правая полу сфера. Часто занимающиеся во время общения с тренером начинают смотреть в сторону или «закатывать глаза к потолку». Эта реакция не случайна и является важным сигналом для тренера. Отвёл глаза в сторону во время показа или объяснения – нет интереса к тренеру и его информации. Большинство тренеров используя методы педагогики, пытаются привлечь внимание спортсмена ускорением темпа и громкости речи. Занимающийся же в этот момент перерабатывает ту информацию, которую не успел переработать. В данное время он не воспринимает речь тренера. Более того, ускорение речи тренером может восприниматься воспитанником как своеобразная агрессия по отношению к нему. Возникает раздражение и защитная реакция. Если во время разговора глаза воспитанника уходят в сторону, сделайте паузу. Дайте ему возможность усвоить полученную информацию. Для наиболее эффективного восприятия информации, для правополушарных, при объяснении тренировочных заданий занимающихся необходимо установить полукругом. Вне этих условий потеря информации может составлять до 30%. Для левополушарных спортсменов наиболее подходит традиционный подход: построение в шеренгу, выполнение строевых упражнений и других классических приёмов для выработки внимательности.

Операционный этап (обеспечение деятельности). Задача тренера на этом этапе – дать занимающемуся такое задание, которое учитывало бы его психофизиологические особенности и доставляло бы ему удовольствие в ходе выполнения упражнений. Обычно тренера предпочитают абстрактный, линейный стиль изложения информации, неоднократное повторение излагаемого материала, что развивает навыки левого полушария. общепринятые методики строятся по этому же принципу: информация в них преподносится логично, последовательно и в абстрактной форме. Спортсменов ставят перед необходимостью самостоятельно связывать информационное теоретическое обобщение опыта с реальностью двигательных действий. Документация в спортивных школах определяется ведением журнала, где кратко описывается содержание занятия. Ведущие тренера и специалисты разрабатывают перспективные и текущие тренировочные планы, где обычно не указывают более одного стиля обучения. Поэтому именно на тренера ложится ответственность за изменение и дополнение плана. Если способы преподавания тренера не совпадают с психофизиологическими возможностями занимающегося, то возникает внутренний конфликт: способ изложения информации не совпадает с типом восприятия этой информации занимающимся. Дети с доминированием правого полушария плохо контролируют правильность своих движений. Виды деятельности, требующие постоянного самоконтроля, выполняются ими плохо. При выполнении движений могут возникать проблемы в технике базовых движений.

Возможны смысловые пропуски, особенно, если правополушарный ученик еще и импульсивен. Дети с доминированием левого полушария контролируют свои движения. Но если их попросить пояснить особенности техники или подвести итоги, они встретятся с определенными трудностями. Левополушарным спортсменам требуется помощь в развитии быстроты запоминания техники. Однако точность выполнения упражнений у них обычно выше, чем у правополушарных спортсменов. Тем не менее, левополушарные спортсмены обычно медленнее выполняют задания тренера. На операционном этапе у некоторых детей наступает критический период: с одной стороны, необходимо выполнить работу, а с другой – не хватает условий для реализации задачи. Именно на этом этапе неопределившаяся организованная тренером ситуация, которая помогает ребенку включиться в работу, стимулирует его деятельность. Конкретные обстоятельства обуславливают использование тех или иных приемов. Современные педагогические методики в основном ориентированы на левополушарное восприятие. Таким образом, правополушарные спортсмены оказываются в невыгодном положении, так как нуждаются в относительно законченном объяснении, об неизменности целостности движения при изменении его частей, музыкальном фоне на тренировке, творческих заданиях, контексте. Тренер может видоизменять задания таким образом, чтобы адаптировать их ко всем занимающимся, как лево – так и правополушарным. В этом случае быстро растут положительные результаты, которые выражаются в освоении техники движений, осмыслении тактических процессов. Анализируя деятельность занимающихся, можно отметить, что правополушарные люди обладают прекрасной пространственной ориентацией, чувством тела, высокой координацией движений. Успешны в тех видах спорта где необходима интуиция, экстравертированность, невербальное общение. Левополушарные дети обладают чувством времени, вначале спортивной карьеры не координированы, могут длительно осуществлять монотонную мышечную работу. Им следует выбирать виды спорта, где спортивный результат зависит в основном от их физиологических и анатомических возможностей и работоспособности. Тренеру при выборе методов и приемов в тренировочном процессе необходимо учитывать особенности мыслительных процессов занимающихся с разным типом функциональной асимметрии полушарий. Например, соотношение между активностью правого и левого полушария различно при восприятии тактики и техники. При освоении технических действий больше активизируется левое полушарие, а при тактических – правое. Левополушарные оценивают и запоминают технику движений, через дискретный подход, от части к целому. Правополушарные обучаются от целого к части, что объясняет их неуспехи в обучении изучению движений левополушарными методами. (Традиционные методики изучения восточных единоборств предусматривают поэтапное освоение движений, деля их на части). Дифференцируя особенности эффективных обучающих стилей, тренера должны учитывать различие между пониманием техники и тактики занимающимися с разным типом межполушарной организации. Так, правополушарные более успешны в изучении тактики, благодаря ее пространственной природе. Техника движений требует логики, последовательного мышления, что является преимуществом левополушарных спортсменов. Вот пример из области практических занятий. Спортсменам предлагается задача, в которой необходимо применить полученные навыки в соревновательном упражнении «бой с тенью». Пространственное мышление – привилегия правого полушария. Правополушарные решают ее пространственным методом: мысленно представляют соперника и его действия. Их движения реальны, двигательная активность очень высокая. Левополушарные спортсмены решают пространственную задачу другим методом. Они выполняют технические действия, не выстраивая из них различных комбинаций. Движения левополушарных спортсменов отличаются не высокой двигательной активностью, ввиду отсутствия интереса к данному виду деятельности. Правополушарные спортсмены часто находятся на тренировке в состоянии постоянного стресса, так как тренер требует от них выполнения работы с вне контекстным материалом. Эти же спортсмены достигают успеха на тренировках, где те же тренировочные задачи подаются в контексте (практическое использование в бытовой ситуации,

сравнение с яркими образами и др.) Лепвополушарные спортсмены редко имеют большие проблемы на тренировках, так как многое происходит вне контекста. В тренировочном процессе системы единоборств легко обучаться детям с низкой функциональной асимметрией полушарий (равно полушарным), то есть тем, которые при обучении знаковым системам способны использовать не только левополушарные, но и правополушарные стратегии.

Результативный этап (сравнение предполагаемой оценки с реальной). Этот этап деятельности тренера является диагностирующим, он определяет прогнозы на будущее. Занимающийся также корректирует свою деятельность при помощи тренера: его осознанное отношение к итогам должно стать стимулом к предстоящей деятельности. Перед тренером стоит задача организовать работу таким образом, чтобы обратить результат предыдущей деятельности занимающегося в эмоциональный стимул, в осознанный мотив для выполнения следующего задания. Тренер обязан исправлять технические ошибки и иметь установку на поиск оплошностей, спортсменов – как можно меньше их сделать. Это приводит к формированию исполнительского стиля у ребенка и дидактичности у тренера. Подобное положение чревато множеством негативных последствий. Исполнительский стиль мышления формируется у детей уже в детском саду. Педагоги отмечают, что одного года пребывания в детском саду оказывается достаточно для стандартизации мышления ребенка. Недаром существует закон: в детских творческих работах учителю запрещается исправлять даже самые вопиющие ошибки. Замечено, что у авторитарных учителей и родителей дети более конфликтны, чаще дают другим отрицательные оценки. Тем не менее, итог тренировочной работы обычно сводится к оценке. Тренер оценивает по разным параметрам деятельность занимающегося в микроцикле, мезоцикле и макроцикле. Но при этом надо учесть, что особенно важно для юного спортсмена. А ребёнку важно мнение тренера не только о качестве движений и итогов по результатам деятельности за определённый период, но и оценка его усилий. Не оценить усилия занимающегося в присутствии группы, причина для ослабления внутренней мотивации. При выборе методов проверки знаний занимающихся необходимо учитывать межполушарную асимметрию головного мозга. Тренеру необходимо учитывать, что занимающиеся с разной межполушарной асимметрией делают разные количественные и качественные ошибки. Наиболее техничными являются равно полушарные занимающиеся. Левое полушарие у них берет на себя основную работу по организации переработки зрительной и слуховой информации, моторного акта двигательных действий. Выполняя различные по структуре физические упражнения, дети этой группы замечают и исправляют почти все допущенные ошибки. Правополушарным свойственно целостное, нерасчлененное восприятие. Левополушарные же, наоборот, расчленяют целое на составные части. Для ребенка важно, имеет ли оценка личностный смысл. Когда ребенка ругают или хвалят, из кратковременной памяти воспроизводится тот рисунок меж-центральных взаимодействий в коре мозга, который был в момент деятельности. Запускают этот сложный механизм эмоции. Эти процессы четко проявляются у мальчиков. Слово «молодец» для них наиболее значимо. При этом в коре головного мозга мальчиков повышается общий уровень функциональной активности и усиливаются меж-центральные взаимодействия в передних отделах коры головного мозга, особенно в ассоциативных зонах правого полушария, играющего важную роль в стабилизации эмоциональных состояний. У девочек совершенно иная организация меж-центральных взаимодействий в коре больших полушарий – у них повышается уровень функциональной активности не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную роль в понимании значения слов). Для девочек положительная оценка является менее значимой, у них активизируются только центры, отвечающие за поиск смысла слова. Девочкам следует давать положительные оценки, имеющие сильный эмоциональный компонент, например «умница». Для мальчиков очень важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Мальчиков интересует суть оценки, а девочки более заинтересованы в эмоциональном общении со взрослыми. Для девочек важно, какое они произвели впечатление.

Когда мы оцениваем мальчика, он вновь переживает те фрагменты деятельности, которые оцениваются. Для мальчика не имеют смысла оценки типа: «Я тобой не доволен». Мальчик должен знать, чем конкретно вы не довольны, и вновь «проиграть» в мозгу свои действия. Девочки эмоционально реагируют на любые оценки, при этом у них активизируются все отделы мозга. Любой педагогический процесс двухсторонний. Его успех одинаково зависит как от тренера, так и от ребёнка, от их типа функциональной организации мозга.

Учебный материал для групп начальной подготовки свыше года

Теоретический материал.

Физическая культура и спорт

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

Краткий обзор развития КУДО.

- История первых соревнований по КУДО.
- Развитие КУДО в СССР, РФ, в родном городе.
- Перспективы развития КУДО в США.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кудоиста.

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале КУДО. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья кудоиста. Гигиена спортсмена.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кудоиста

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного кудоиста. Особенности поведения на соревнованиях.

Правила соревнований

- Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

Оборудование и инвентарь

- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале КУДО.

Практический материал.

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5–5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кудоистами

- Организация занимающихся кудоистов месте. Организация занимающихся кудоистов партнёром на месте.
- Организация занимающихся кудоистов без партнера в движении. Организация занимающихся кудоистов с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники единоборств

- Изучение базовых стоек кудоистов.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кудоиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Борьба стоя за захваты головы. Броски в стойке. Подсечки и захваты опорной ноги с продолжением атаки.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство города. Теоретический материал для групп начальной подготовки 1.

Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки кудоиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. 2. История развития КУДО История зарождения КУДО в мире, России. Еще до первой мировой войны в России начались поиски синтеза опыта, накопленного разными народами в области боевых искусств и единоборств. У истоков этого стоял знаменитый русский борец, “профессор атлетики” Иван Лебедев. В 20-е годы работу продолжили Спиридонов, Короновский, Ознобишин, Яковлев, Солоневич. Их деятельность была обусловлена острой необходимостью вооружить народную милицию, чекистов приемами нападения и защиты. 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. 4. Гигиенические знания и навыки. Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. 5. Врачебный контроль, самоконтроль Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. 6. Психологическая, волевая подготовка кудоиста. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий КУДО: патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – кудоиста. Спортивная честь. Культура и интересы кудоиста. 7. Правила соревнований Форма кудоиста. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. 8. Оборудование и инвентарь Зал КУДО. Татами, ковер, ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для групп начальной подготовки свыше года обучения

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с

метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в само-страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кудоиста: Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям боевого самбо: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями. Изучение борцовских приёмов и комбинаций: Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги. Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой. Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой. Зацепом стопой: снаружи, изнутри. Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища. Через голову: упором стопой, упором голенью. Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка.

Имитация воздействий соревновательных факторов: Внутренние соревновательные факторы-Частота пульса; Усталость и её фон; Утомляемость; Работоспособность; Настрой на поединок; Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности). Внешние соревновательные факторы-Последствия ударов по корпусу и голове; Действия соперника; Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов; Судейские действия; Часовые пояса; Питание; Времена года. Летний лагерный сбор: после окончания тренировочного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего тренировочного сбора 42–49 дней. Интересно будет происходить процесс тренерского взаимодействия в коллективе с тренерами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

3. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.
 - Специальные упражнения страховки партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, обвивом, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки, на ноги; удержаний; упражнений с партнером.

Способы страховки преподавателем при разучивании бросков кудоистами.

Особенности методики обучения технике борьбы. Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города. Теоретический материал для групп начальной подготовки свыше года обучения¹. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кудоиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.² История развития КУДО История зарождения КУДО в мире, России. Первые соревнования кудоистов в России. Созданное в 1923 году в Москве общество "Динамо" взяло этот труд на себя. Секцией по изучению и разработке прикладных приемов самозащиты руководил Виктор Афанасьевич Спиридонов. В динамовской секции были разработаны программы для специальных курсов самозащиты и боевой раздел. Виктор Афанасьевич хорошо знал японскую систему джиу-джитсу и в новую российскую борьбу вошли её лучшие приемы. Некоторые приемы и захваты были позаимствованы из французской борьбы, удары – из английского бокса. Боевой и спортивный разделы самбо составили исключительный по

своему богатству арсенал приемов рукопашного боя из множества отечественных и зарубежных единоборств.3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. 4. Гигиенические знания и навыки Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.5. Врачебный контроль, самоконтроль Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.6. Психологическая, волевая подготовка кудоиста. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий боевым самбо: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – кудоиста. Спортивная честь. Культура и интересы кудоиста. Этика и эстетики поведения кудоиста. 7. Правила соревнований Форма кудоиста. Защитная экипировка кудоиста. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. 8. Оборудование и инвентарь Зал КУДО. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Практический материал для групп начальной подготовки свыше года обучения.

Учебный материал для групп спортивной специализации

Теоретический материал.

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение КУДО. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2. Краткая история развития КУДО.

Развитие КУДО в России. КУДО как форма проявления силы, ловкости. Возникновение КУДО и развитие в мире. Возникновение и развитие КУДО в СССР. По инициативе Спиридонова начали работать секции в Ленинграде (С-Петербурге), Ростове-на-Дону, Свердловске (Екатеринбурге), Саратове, городах Сибири, Украины, Закавказья. Одновременно вышли его книги.

Место и значение КУДО в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови.

Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кудоиста

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях КУДО. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

7. Оборудование и инвентарь

Зал КУДО (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кудоиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Практический материал.

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения.
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Специальная подготовка. Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кудоистов.

- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах.
- Обработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.
- Бой по заданию.
- Спарринг. Методические приемы обучения основным положениям и движениям кудоиста
- Изучение и совершенствование стоек кудоиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кудоиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.
- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.
- Бедро: захватом пояса, боковое, обратное
- Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук.
- Прогибом (через грудь). Захватом ног.
- Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки
- Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.
- Болевые приемы: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, последовательность выработки тактики разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация).

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Само-страховка.

По психологической подготовке

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.
- По результату участия в соревнованиях
- Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:
- Все поединки – отлично,
- 70–80 % – хорошо,
- 50–60 % – удовлетворительно.

Учебный материал для тренировочных групп свыше трех лет

Теоретический материал.

1. Физическая культура и спорт в СССР, России и родном городе.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки кудоиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и кудоистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

2. История развития КУДО.

История зарождения КУДО в родном городе. КУДО на международном уровне.

В КУДО входят изучение и совершенствование приемов самозащиты, приемов нападения и принципов ведения боя, специальных приемов (по использованию подручных средств, окружающей обстановки и т. п.). Соревнования по КУДО занимают промежуточное положение между спортивным и боевым, потому что имеют черты и спортивного и боевого разделов, они полезны всем категориям и контингентам занимающихся.

Соревнования по КУДО наиболее приближены к реальному бою (насколько возможно приблизить к нему спортивные соревнования), имеют цельность настоящего боя: ведь судья не останавливает соперников после сближения, как это делается, например, в боксе, кикбоксинге, различных стилях карате и других ударных видах.

Схватки по КУДО предусматриваются трёх уровней. Первые два уровня соревнований предусматривают: определение победителя по сумме оценок за технические действия, а второй

уровень – исключает суммирование оценок и носит характер "боев без правил" с минимальным количеством ограничений.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая, волевая подготовка кудоиста.

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий КУДО: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – кудоиста. Спортивная часть. Культура и интересы кудоиста.

7. Правила соревнований

Форма кудоиста. Продолжительность боя. Команды рефери на помосте. Жесты рефери на помосте. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

8. Оборудование и инвентарь

Зал КУДО. Татами. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал.

Для групп тренировочной подготовки свыше трех лет обучения

1. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в само-страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка кудоиста. Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса,

упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кудоиста: Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом). При проведении приемов и защит: • выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги; • выполнение удержаний; • выполнение болевых приемов на руки и на ноги. Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу);

Инструкторская судейская практика. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» татами, первенство СШ, первенство города, области, зональные соревнования. Попаст в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попаст в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

По технической подготовке. Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху: • 27 секунд – отлично, • до 29 секунд – хорошо, • до 32 секунд – удовлетворительно. Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы). Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке. Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка. • Проведение всех поединков – отлично. • Выигрыш пяти поединков – хорошо. • Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

По психологической подготовке. Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

По общему результату участия в соревнованиях. • В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо. • В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По теоретической подготовке. Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике. Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий. Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности воспитанника. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств. Подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки занимающихся к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание кудоиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы. Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что соперник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т. п. Многие тренеры в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это – влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного КУДО, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств. Но самое интересное, что после соревнований в контактных ударных единоборствах (КУДО, тайский бокс, кёкусинкай, Ашихара-каратэ, самбо, каратэ шидокан и др.) спортсмены могли выступать в очередных соревнованиях через 4–5 дней, после восстановления от мышечной усталости и нервной нагрузки. У них отсутствовал

травматический синдром голени, стопы и кистей рук. Хотя обычно последствия этих травм очень характерны после соревнований в выше перечисленных стилях. Желательно применять следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра – набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств – это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом. Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки. Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо. Упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей: 1. стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2–3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10. Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах. 2. переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1–2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5–7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с 4 дневным отдыхом. Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости. 3. упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках. Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10–15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений. 4. упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3–5 секунд до 40–50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3–5 повторений. Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости. 5. прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках. Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5–8 подходов в подготовительном этапе, через 4–7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость). 6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами. Методические указания: используйте команды свистком, голосом для

смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров. 7. упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах. Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым кудоистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти. 8. вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике. Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке. 9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу. Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3–4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

Укрепление и развитие ударных поверхностей ног. Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Обратите внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед на пятках. Подъём голени к плечам попеременно с падением на поверхность голени. Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голени одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2–3 минуты будет вполне достаточно.

2. упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60–80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра). Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30–40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

4. исходное положение, стойка на правом колене. Раз – шаг левой ногой в полном приседе. Два – переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три – сед на левую стопу. Четыре – шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной

части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100–120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

Учебный материал для групп совершенствования спортивного мастерства Теоретические занятия.

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

Сборная команда России одна из сильнейших команд мира и Европы. Регулярно российские спортсмены занимают призовые места в общекомандном зачёте на чемпионатах мира и Европы.

Общероссийская общественная организация "Федерация КУДО России", далее "Федерация", создана 4 ноября 2001 года представителями 52 регионов и зарегистрирована Министерством юстиции РФ 17 января 2002 года (свидетельство № 4110) с целью развития, пропаганды и популяризации КУДО в Российской Федерации, повышения роли физической культуры и спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности, укрепления позиций и повышения престижа Российского КУДО на международной арене.

КУДО – это международный признанный российский вид спорта и наиболее эффективный вид подготовки к военной и правоохранительной деятельности в современных условиях. На тренировках по КУДО осваивается техника, способная заменить отсутствующее оружие и помочь выжить в схватке с вооруженным противником. Схватки в рамках проводимых Федерацией чемпионатов по КУДО в основе своей являются моделью подлинного поединка за право на жизнь.

Членами Федерации написаны и изданы 8 книг по КУДО. Наиболее популярные из них "КУДО для всех" и "Энциклопедия КУДО", авторы Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А... общий тираж более 1 миллиона экземпляров на 6-ти языках. Снято 14 учебных и информационных видеофильмов. Наши книги и видеофильмы по КУДО получили самые высокие оценки на многих международных выставках, закуплены и изучаются известнейшими спецслужбами и профессиональными бойцами.

За последнее десятилетие созданы десятки Клубов КУДО в России и за рубежом. Федерацией ведется активная работа по объединению спортсменов и тренеров с целью развития КУДО, как прикладной спортивной дисциплины, развития действующих и создания новых школ и секций КУДО различных уровней. КУДО продолжает развиваться. Открываются новые спортивные школы и секции. Сейчас КУДО занимаются более чем в 50 регионах России.

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для кудоиста. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10–13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию кудоиста предъявляются большие требования. Рацион кудоиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок кудоист должен получать в сутки с пищей 65–70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4–2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции:

жиров 2,0–2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для кудоиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности кудоиста. Основное средство ухода за кожей – регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене кудоиста играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект.

Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, кудоист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в КУДО. Постепенно физическая подготовленность кудоиста по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Спортсмены, в том числе и кудоисты, должны быть образцом поведения не только на татами, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

Для тренировки кудоистов используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.

Самостоятельная тренировка кудоистов проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объем тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в КУДО и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

- Совершенствование технико-тактического мастерства:
- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником. Основные технические действия: приемы, защиты. Броски руками, ногами, туловищем. Выведение из равновесия, броски захватом ноги (бедро, голени, мельница, ног). Подножки: передняя, задняя, боковая (на пятке). Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват.

Ножницы, бросок через голову. Бросок через спину, бедро. Бросок прогибом. Удержания. Болевые приемы на руки: узлом, рычагом, ущемлением. Болевые приемы на ноги: рычагом, узлом, ущемлением.

Ударная техника. Удары руками из различных положений на месте и в движении. Удары ногами: коленями, голенью, стопой. Комбинации из ударов руками и ногами. Удары в захватах и продолжение в выполнении бросковой техники.

Характерные ошибки при разучивании, их причины и способы исправления. Положительный и отрицательный перенос навыков при изучении приемов КУДО. Защиты активные и пассивные.

Практические занятия

А) Приемы в борьбе стоя. Особенности выполнения и методика обучения приемов и защит. Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты. Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные. Бросок подсечкой: боковой (шагая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги заведением на перекрест, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, в колено, в колено с падением); изнутри (на месте, с заведением). Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом отворота (отворотов), изнутри. Активные и пассивные защиты. Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты. Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, ножницы. Активные и пассивные защиты. Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, разноименной ногой), стопой (снаружи, изнутри), обвивом (захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты. Бросок через голову: упором голенью в живот, упором голенью в бедро, упором стопой в живот, упором стопой в бедро. Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок. Броски захватом ноги: голени (изнутри, снаружи, упором), пятки (снаружи, изнутри), бедра (снаружи – боковой переворот, обратным захватом бедра, задний переворот), мельница (захватом руки и одноименной ноги, разноименной ноги и руки, обратная, захватом руки и шеи, без захвата ноги, захватом рук, с колен, захватом руки и туловища). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги. Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону. Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, руки под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, захватом отворотов. Активные и пассивные защиты. Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное. Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, захватом руки и туловища спереди, обратным захватом туловища сбоку. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.

Б) Приемы в борьбе лежа. Удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема, садясь). Удержания поперек: захватом руки, рук, руки и шеи, ноги и пояса, обратное. Пассивные защиты. Активные защиты (уходы): перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки. Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с обвивом ног, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, сбивая через голову, поворачиваясь на живот. Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, захватом туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами. Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху, внутрь. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы ущемление бицепса. Болевые приемы рычаг колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри. Болевые приемы рычагом бедра. Болевые приемы узел ноги: ногой, руками. Болевые приемы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы. Переворачивания захватом пояса снизу, захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею, захватом проймы (рывком, толчком), рычагом, ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею), захватом предплечья изнутри, захватом отворотов, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом ног.

В) Приемы самозащиты. Особенности изучения приемов самозащиты. Освобождение от захватов в стойке и борьбе лежа освобождение от захватов одной рукой – руки, рукава, отворота, шеи. Освобождение от захватов двумя руками – рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади. Освобождение от захватов ног. Сковывание (задержание): подручку – рычагом кисти, пальцев, рычагом локтя через предплечье, рычагом локтя через плечи, загиб руки за спину – рывком, рычагом, нырком. Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого. Защита от ударов пальцами (одним, двумя), ребром ладони. Защита от ударов палкой: сверху, сбоку, наотмашь, тычком. Защита от ударов ножом: сверху, сбоку, наотмашь, тычком, снизу, защита от порезов. Защита от огнестрельного оружия: карабин, пистолет, штык. Связывание. Ответные удары руками. Ногами. Головой. Приемы самозащиты для женщин.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию. Соревнования и спарринги для кудоистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

а. Учебный материал для групп спортивной специализации

Методические рекомендации для групп высшего спортивного мастерства

Занятия в группах высшего спортивного мастерства предусматривают развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена. Профессиональное личностное развитие не может происходить в отрыве от общего развития человека, поэтому включает все компоненты целостного развития личности;

Этот процесс имеет ряд стадий, для выделения которых могут быть самые различные основания; каждая стадия характеризуется единством и достаточностью личностных признаков, удерживающих период в границах качественной определенности;

Становление человека как профессионала тесно связано с его развитием как личности; личностное пространство шире профессионального и существенно влияет на него. Личность человека обычно оказывает позитивное влияние на выбор профессии, на ход профессиональной адаптации, профессиональной самореализации, стимулирует профессиональное мастерство и творчество.

Профессиональные качества личности по мере их становления и развития начинают оказывать обратное (позитивное или негативное) влияние на личность;

Профессиональное развитие личности – это процесс встречного движения социума и индивида; он характеризуется единством социального заказа и потребностей человека в создании собственной жизни как уникальной;

Профессиональное становление зависит как от факторов субъективного характера (например, склонности, возможности, способности, ценностные ориентации, мотивационная готовность и т. д.), так и от объективных (например, значимость профессии в обществе, правовой и общественной ее статус и др.);

Профессиональное развитие предстает как органическое единство внешнего и внутреннего мира индивида, объективных и субъективных факторов, а непрерывное профессиональное образование выступает как средство, условие этого взаимодействия, основание для достижения высокого профессионализма личности и деятельности.

Целостность и непрерывность профессионально-личностного развития специалиста мы рассматриваем как процесс в рамках системно-целостного подхода, объединяющего, все звенья профессионального образования, социального и профессионального становления спортсмена.

Каждый спортсмен в своей деятельности стремиться к общественному признанию и самоутверждению. Позитивная общественная оценка его достижений является для него стимулом к дальнейшему совершенствованию. И напротив, негативная оценка деятельности может создать у спортсмена устойчивую фрустрацию, понижающая его стремление к дальнейшей работе.

На сегодня существуют некоторые специфические особенности подготовки спортсмена к соревнованиям. В КУДО условия проведения соревнований отличаются от условий тренировочных занятий. Эти отличия сводятся в основном к следующему:

Соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что: на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в прессе, показывают по телевидению, снимают видео фильмы, следовательно, они являются публичным зрелищем, а деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;

Соревнования – это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировочных занятиях, дают право на присвоение спортивных разрядов и званий – в этом личная значимость соревнований;

В соревнованиях всегда есть соперник, и итог определяется как результат взаимодействия с ним.

В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований деятельность спортсмена;

В соревнованиях ограничено число раундов;

Время, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию, принять самостоятельное решение, лимитировано и часто чрезвычайно мало (в тренировке ему может помочь тренер);

Соревнование может проходить в непривычных условиях– климатических, временных, метеорологических, при внушающих воздействие соперников, судей, товарищей по команде, зрителей и т. д.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в значительно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревнованиях все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- самостоятельно регулировать состояние нервно– психического напряжения.

В процессе профессионального развития спортсмена происходит формирования его общественно-политических и моральных убеждений, его мотивации достижений, стержневых черт характера. При этом, важно помнить, что непосредственно влияют на процесс формирования всех этих компонентов как личности тренера, так и социальная среда воспитанника. В этом плане педагогическая поддержка повышает эффективность профессионально-личностного становления спортсмена при соблюдении следующих условий.

Важным условием формирования мировоззрения спортсменов является глубокое осознание всеми специалистами взаимосвязи идейно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса.

Следующее условие формирования спортивного мировоззрения – развитие качеств личности, свойственных спортсмену высокого класса. (Например, стремление к лидерству – черта, которая может формироваться в любом спортивном коллективе).

И наконец – развитие у спортсменов положительных мотивов повышения спортивного мастерства.

Прежде всего необходимо создавать возможность формирования мировоззрения спортсмена, его моральных и волевых качеств, мотивов, затем учитывать средства развития специальных качеств, необходимых для успеха в данном виде спорта, и в результате этого – средства регуляции и различного рода внушения.

Средства внушения нужны, во-первых, при необходимости оптимизировать процесс восстановления (например, улучшить ночной сон или повысить эффект отдыха между дневными и вечерними тренировочными занятиями); во-вторых, при психических срывах, различного рода неврозах; в-третьих, перед выступлением в состязании.

Бывает, что уровень мотивации достижений достаточно высокий, но преобладают мотивы боязни неудачи. На почве такого мотива возникает повышенная, хотя и скрытая, тревожность. Пока идёт тренировочный процесс, она не проявляется. Но чем выше статус соревнования, тем вероятней срыв.

КУДО как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на татами, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если он хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильных действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и соперника и успешно решить тактические и технические задачи. Формирование этих качеств будет успешным лишь при осуществлении педагогической поддержки спортсмена тренером.

При осуществлении педагогической поддержке спортсмена на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области педагогики, психологии, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

Такая подготовка, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон соперников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к волевым максимальным и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;

- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность педагогической поддержки спортсмена может быть сведена к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач, формирования свободы правильного выбора стратегии поведения в кризисной ситуации.

Организуя тренировочный процесс тренеру необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе тренировочного процесса. К ним мы относим следующие.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции – умение кудоиста точно определять расстояние до соперника. В КУДО чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для спортсмена контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у кудоистов не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до соперника основное значение приобретают мышечно-двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые кудоисты обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда соперник уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, кудоист в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

Ориентирование на татами. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя соперника и защищаясь от его ударов, кудоист должен уметь в любой момент определить свое положение на татами относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если соперник в это время находится в неудобном положении (например, в углу).

Чувство положения тела. Во время боя спортсмен постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к сопернику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства кудоиста – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством кудоиста является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Кудоист должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Кудоист должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет соперника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда соперник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Внимание. Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость.

Кудоист должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В КУДО требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – сопернике. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание кудоиста, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара соперника) и начале собственного ответного действия.

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на татами необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для соперника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности кудоиста и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

Быстрота реакции. Каждому спортсмену присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание кудоиста в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы соперника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Кудоисты, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями соперника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено как на собственных действиях, так и на действиях соперника, вследствие чего кудоист своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для кудоиста характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

Для КУДО характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на татами с чувством дистанции.

Теоретические занятия.

Динамика развития КУДО в мире, Европе, России и в регионах.

Восстановительные средства в учебно-тренировочном процессе. Значение бани, бассейна, отдыха на природе. Важную роль в личной гигиене кудоиста играет баня, оказывающая также закаливающий эффект.

Режим дня. Основное требование к режиму – рациональное чередование работы и отдых. Подъем в 7 часов, утренняя зарядка с небольшой нагрузкой; 10–12 час. – первая тренировка, так как работоспособность спортсмена плавно повышается; с 14–15 час. – отдых; 17–19 час. – вторая тренировка; отбой в 23 час. при тишине и покое.

Режим питания. В период интенсивных тренировок кудоист к питанию должен получать в сутки с пищей 65–70 ккал на 1 кг веса. Суточная норма белков 2,4–2,5 г на 1 кг веса. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Профилактика травматизма. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, кудоист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован капой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

Значение самостоятельных занятий. Самостоятельная тренировка кудоиста проводится в тех случаях, когда нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, на которые указывает тренер.

Анализ поединков. Анализ методик тренировок. При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Выявить манеру проведения боя соперника, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого правильно, построить тактический рисунок поединка.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя.

Практические занятия.

ОФП основными средствами являются: кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки.

СФП относятся: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг – Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10–15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т. д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками.

ТТП. Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.

Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТП и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для кудоистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

Основные технические действия: приемы, защиты. Броски руками, ногами, туловищем. Выведение из равновесия, броски захватом ноги (бедро, голени, мельница, ног). Подножки: передняя, задняя, боковая (на пятке). Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват.

Ножницы, бросок через голову. Бросок через спину, бедро. Бросок прогибом. Удержания. Болевые приемы на руки: узлом, рычагом, ущемлением. Болевые приемы на ноги: рычагом, узлом, ущемлением.

Ударная техника. Удары руками из различных положений на месте и в движении. Удары ногами: коленями, голенью, стопой. Комбинации из ударов руками и ногами. Удары в захватах и продолжение в выполнении бросковой техники.

Характерные ошибки при разучивании, их причины и способы исправления. Положительный и отрицательный перенос навыков при изучении приемов КУДО. Защиты активные и пассивные.

Практические занятия

А) Приемы в борьбе стоя. Особенности выполнения и методика обучения приемов и защит. Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты. Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные. Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги заведением на перекрест, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, подшагивая, в колено, в колено с падением); изнутри (на месте, с заведением). Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом отворота (отворотов), изнутри. Активные и пассивные защиты. Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты. Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, ножницы. Активные и пассивные защиты. Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, разноименной ногой), стопой (снаружи, изнутри), обвивом (захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты. Бросок через голову: упором голенью в живот, упором голенью в бедро, упором стопой в живот, упором стопой в бедро. Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок. Броски захватом ноги: голени (изнутри, снаружи, упором), пятки (снаружи, изнутри), бедра (снаружи – боковой переворот, обратным захватом бедра, задний переворот), мельница (захватом руки и одноименной ноги, разноименной ноги и руки, обратная, захватом руки и шеи, без захвата ноги, захватом рук, с колен, захватом руки и туловища). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги. Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону. Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, руки под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, захватом отворотов. Активные и пассивные защиты. Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное. Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, захватом руки и туловища спереди, обратным захватом туловища сбоку. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.

Б) Приемы в борьбе лежа. Удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема, садясь). Удержания поперек: захватом руки, рук, руки и шеи, ноги и пояса, обратное. Пассивные защиты. Активные защиты (уходы): перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки. Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с обвивом ног, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, сбивая через голову, поворачиваясь на живот. Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, захватом туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами. Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху, внутрь. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы ущемление бицепса. Болевые приемы рычаг колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри. Болевые приемы рычагом бедра. Болевые приемы узел ноги: ногой, руками. Болевые приемы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы. Переворачивания захватом пояса снизу, захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею, захватом проймы (рывком,

толчком), рычагом, ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею), захватом предплечья изнутри, захватом отворотов, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом ног.

В) Приемы самозащиты. Особенности изучения приемов самозащиты. Освобождение от захватов в стойке и борьбе лежа освобождение от захватов одной рукой – руки, рукава, отворота, шеи. Освобождение от захватов двумя руками – рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади. Освобождение от захватов ног. Сковывание (задержание): подручку – рычагом кисти, пальцев, рычагом локтя через предплечье, рычагом локтя через плечи, загиб руки за спину – рывком, рычагом, нырком. Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого. Защита от ударов пальцами (одним, двумя), ребром ладони. Защита от ударов палкой: сверху, сбоку, наотмашь, тычком. Защита от ударов ножом: сверху, сбоку, наотмашь, тычком, снизу, защита от порезов. Защита от огнестрельного оружия: карабин, пистолет, штык. Связывание. Ответные удары руками. Ногами. Головой. Приемы самозащиты для женщин.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных

				соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 200	октябрь		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

				физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	---	--	---

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кудо» основаны на особенностях вида спорта «кудо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кудо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кудо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «кудо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кудо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями ФССП раздел дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации, характеризующий систему условий, должен содержать:

- требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке,
- описание информационного и кадрового обеспечения,
- механизмы достижения целевых ориентиров в системе условий,
- систему оценки условий,
- сетевой график (дорожную карту) по формированию необходимой системы условий.

Система условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, базируется на результатах, полученных в ходе разработки программы комплексной аналитической и прогностической работы, включающей:

- анализ имеющихся в Организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, условий и ресурсов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- установление степени их соответствия требованиям ФССП, а также целям и задачам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации, сформированным с учетом потребностей участников учебно-тренировочного процесса;
- выявление проблемных зон и установление необходимых изменений в имеющихся условиях для приведения их в соответствие с требованиями ФССП.

6.1. Материально-технические условия

Материально-технические условия устанавливаются с обязательным перечислением перечня и количества исходя из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, а также в зависимости от финансового и материально-технического оснащения, используемых методов работы и технологий, а также методикой тренировочного процесса в ходе разработки Организацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	2
2.	Гонг боксерский	штук	1
3.	Зеркало настенное (1,6x2 м)	штук	2
4.	Макивара	штук	8
5.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	6
6.	Мешок боксерский	штук	8
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
10.	Мяч теннисный	штук	18
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Напольное покрытие (татами) (10x10 м)	комплект	2
13.	Подушка спортивная настенная	штук	4
14.	Ростомер	штук	2
15.	Секундомер	штук	3
16.	Скакалка гимнастическая	штук	16
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Стенка гимнастическая	штук	6
19.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
20.	Устройство настенное для подвески боксерских	штук	8

	мешков		
21.	Эспандер	штук	16

6.2. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «кудо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

6.3. Информационно-методические условия

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях";

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 873 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кудо»;

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2017 г. № 1095 с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 726 «Правила вида спорта Кудо»

Учебно-методическая литература

1. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
2. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
3. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
4. Карпенко Л.А Учебное пособие – СПб, издательство -СПбГАФК, 2000.
5. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
6. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
7. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
8. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
9. Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
10. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
11. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.
12. КУДО. Правила соревнований. М. ФиС. 2019.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 2017.
14. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.:

ФиС, 1985.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: URL: <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс]: URL: <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Федерации КУДО России - www.kudo.ru/
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [Электронный ресурс]: URL: www.sportedu.ru/
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [Электронный ресурс]: URL: www.lesgaft.spb.ru
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: URL: <http://lib.sportedu.ru/>.

Плана воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года	Старший тренер, тренер
Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года	Старший тренер, тренер

<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	<p>В течение года</p>	<p>методист</p>
<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	<p>В течение года</p>	<p>методист</p>
<p>3. Патриотическое воспитание спортсмена</p>	<p>Показательные выступления «День Победы»;</p>	<p>9 мая</p>	<p>Старший тренер методист</p>
<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную</p>	<p>В течение года</p>	<p>методист</p>

служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	образовательную программу спортивной подготовки		
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года	методист
4. Развитие творческого мышления спортсмена	Летний спортивно-оздоровительный лагерь	июнь	Старший тренер/ методист

Приложение 2

План антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовки

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	«Честная игра»	Веселые старты	1 раз в год*
2	«Ценность спорта. Честная игра»	Беседа	1 раз в год*
3	Проверка лекарственных препаратов (стандарт «Запрещенный список»)	Он-лайн сайт «Русада»	1 раз в год*
4	«Играй честно»	Антидопинговая викторина	1 раз в год*

* Устанавливаются в соответствии с календарным планом воспитательной работы

План антидопинговых мероприятий на этапе спортивной специализации

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	Веселые старты	1 раз в год*
2	«Играй честно»	Антидопинговая викторина	1 раз в год*
3	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Семинар для спортсменов и тренеров	1 раз в год*
4	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1 раз в год*

* Устанавливаются в соответствии с календарным планом воспитательной работы

План антидопинговых мероприятий на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	Веселые старты	1 раз в год*
2	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Семинар для спортсменов и тренеров	1 раз в год*

* Устанавливаются в соответствии с календарным планом воспитательной работы

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

40 (Сорок листов)

Листов страниц страниц

Должность Инициалы

Директор

/Аристов А.В./

2012 г.

