

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Тобольска

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «29» августа 2019



Утверждаю:

Директор МАУ ДО «ДЮСШ №2»

С.В.Зайцева

Приказ от 16.09.2019 № 29-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

по виду спорта «КУДО»
базового и углубленного уровня

Срок реализации программы – 8 лет

Составитель:

Куленко Максим Александрович, тренер-преподаватель первой
квалификационной категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Черепанова Анна Сергеевна, тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Рецензент:

Андроняк Ольга Владимировна, методист МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Тобольск 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	20
1.1.Календарный учебный график	20
1.2.План учебного процесса	24
1.3.Расписание учебных занятий	27
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	29
2.1.Методика и содержание работы по предметным областям:	29
2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	29
2.1.2. Общая физическая подготовка и Общая и специальная физическая подготовка	32
2.1.3. Вид спорта (кудо)	45
2.1.4. Основы профессионального самоопределения	52
2.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры	55
2.1.6. Судейская подготовка	55
2.2.Объемы учебных нагрузок	57
2.3.Методические материалы	59
2.4.Методы выявления и отбора одаренных детей	62
2.5.Требования техники безопасности в процессе реализации программы	67
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	71
3.1. Воспитательная работа	71
3.2. Профориентационная работа	72
3.3. Антидопинговые мероприятия	73
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	76
4.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	77
4.2.Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	86
4.3.Методические указания по организации аттестации обучающихся	91
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	93

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Кудо» (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года №939, разработана с учетом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также основных положений нормативно-правовых документов:

—Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

—Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

—Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

—Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

—Методических рекомендаций по проектированию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с приказом Минспорта РФ от 15.11.2018 №939, утвержденных 25.09.2019 г. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Направленность программы – *физкультурно-спортивная.*

Уровень сложности программы – *разноуровневая (базовый и углубленный).*

Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации. В программе предусмотрена последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по уровням сложности и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования специфики боевых единоборств для развития и совершенствования координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития внимания и наблюдательности. Занятия кудо обучают выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. Содержание программы и рекомендованные в ней образовательные технологии соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования в России,

отвечают личностным потребностям юного спортсмена. Согласно основным целям дополнительного образования дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «кудо» выполняет образовательную функцию, направлена на воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в комплексном подходе к построению содержания, планирования и оценки качества образования, в использовании личностно-ориентированных, здоровьесберегающих, игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения, в применении нестандартного спортивного инвентаря и упражнений для обучения технике и тактике кудо.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выраженном воспитательном, спортивно-оздоровительном и обучающем характере работы с детьми и подростками. За период освоения программы обучающиеся получают не только базовую спортивную подготовку по кудо, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

— организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы – всестороннее гармоничное развитие личности детей и подростков, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий кудо, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи образовательной программы:

— формирование базовых (начальных) знаний в области физической культуры и спорта, и сопутствующих дисциплин;

— формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения,

— привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к занятиям по виду спорта кудо;

— формирование навыков социальной адаптации, профессиональной ориентации;

— мотивация к познавательной деятельности; формирование потребности к пополнению и расширению знаний.

Образовательные задачи программы:

— формирование знаний об истории развития кудо в мире, в России, в регионе;

— формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;

— формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;

— обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

— формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на

занятиях по кудо;

—освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

—обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта - кудо;

—приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта кудо и смежным дисциплинам спортивных единоборств.

Воспитательные задачи программы:

—воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами кудо;

—формирование организаторских навыков и умений действовать в команде;

—воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

—воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (кудо) в свободное время;

—формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие задачи программы:

—развитие физических качеств, специфических для спортивных единоборств;

—повышение функциональных возможностей организма средствами кудо;

—укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

—систематическое проведение практических и теоретических занятий;

—обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;

—регулярное участие в соревнованиях;

—осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по кудо;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы группы и школы.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по кудо в МАУ ДО «ДЮСШ№2» города Тобольска (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

на базовом уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта - баскетбол;
- различные виды спорта и подвижные игры;

на углубленном уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта - баскетбол;
- основы профессионального самоопределения;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка.

Характеристика вида спорта кудо

КУДО-(яп. 空道) или **Дайдо Дзюку** (неточно *Дайдо Джуку*) (яп. 大道塾)
 — современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе.

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

В кудо принята единая система тренировок, но порядок их проведения может варьироваться в зависимости от различных факторов, основными из которых являются цель тренировки (отработка ударной техники, или же борцовской, бросковой), контингент занимающихся (ученики-любители или спортсмены, участвующие в соревнованиях). Большинство команд и названий приёмов произносятся тренером на русском языке, однако при этом счёт (например, физических упражнений), приветствия в начале и по окончании тренировки, а также некоторые другие команды, в том числе во время спаррингов, произносятся на японском языке.

В Кудо всего 10 ученических ступеней: с 10 по 5 кю — гакусэй (яп. - ученик), с 4 по 1 кю — сэмпай (яп. - старший ученик) — и 10 мастерских. Каждой ступени соответствует носимый учеником или мастером пояс. Все пояса имеют ширину 4 см, длину в зависимости от размера владельца и специальную эмблему Кудо на одном из концов пояса. Полосы на ученических поясах располагаются на расстоянии 3 см от эмблемы и имеют ширину 5 мм. Мастерские пояса имеют такие же параметры, как и ученические. Но в отличие от ученических они все до 10 дана включительно — чёрные.

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. На соревнованиях используют не традиционные весовые категории, а коэффициенты силы, измеряемые в единицах, складывающиеся по формуле «Рост+вес=Единицы КС»:

Юноши (12-15 лет): 190 единиц, 200 единиц, 210 единиц, 220 единиц, 230 единиц, 240 единиц, 250 единиц, 250+ единиц.

Девушки (12-15 лет): 200 единиц, 200+ единиц.

Юниоры (16-17 лет): 220 единиц, 230 единиц, 240 единиц, 250 единиц, 260 единиц, 260+ единиц.

Юниорки (16-17 лет): Абсолютная категория.

Мужчины (18 лет и старше): 230 единиц, 240 единиц, 250 единиц, 260 единиц, 270 единиц, 270+ единиц.

Женщины (18 лет и старше): Абсолютная категория.

Общими правилами соревнований кудо разрешены почти все приемы борьбы (см. ниже), а также удары руками, ногами, коленями, локтями и головой во все части тела, за исключением спины, горла, затылка и в суставы на излом. В чемпионатах по кудо в Японии разрешены удары в пах при разнице категорий спортсменов более чем 20 единиц. Вместе с этим по международным правилам КУДО, при разнице между бойцами в 20 единиц, им запрещается наносить удары в положении «цуками». Поединок длится три минуты (*у юношей, юниоров и женщин — поединок длится 2 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 положений «чугоси-дачи».

Одной из важнейших особенностей кудо является использование во время поединка защитного шлема — с самого начала это был шлем марки «SuperSafe» (аналогичный тому, который используется в косики-карате), в конце нулевых годов в Японии, а затем и в России обязательным к использованию стал шлем марки «Neo Head Gear». Женщины, дети и юниоры должны использовать кирасу (плотный защитный нагрудник), которая

защищает большую часть корпуса, а также юноши и juniоры 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 на руки (1,5 метра), 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. Данный аспект включен для того, чтобы спортсмены выходили на поединок при общих равных условиях и соревновались в технике ведения поединка и физической подготовке, а не в качестве защитной амуниции. Щитки на голень и кираса надеваются под кудоги, так как во время поединка соперники выполняют захваты, и наличие защиты поверх кудоги может или нанести травму атакующему или помешать выполнить захват. Вместе с этим, кираса кудо в несколько раз легче и мягче, чем кирасы, применяемые, к примеру, в тхэквондо или кобудо, что при правильном надевании не препятствует активным действиям в партере.

Отличительным фактом является то, что на соревнованиях всех уровней бойцам запрещается приветствовать друг друга так называемым встречным ударом кулак в кулак. За данные действия оба бойца незамедлительно получают хансоку (предупреждение за нарушение).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта кудо включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

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

Продолжение таблицы 1

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

Адресат программы

Для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта кудо зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления (таблица 2). Набор в группы осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года с согласия Учредителя.

Таблица 2

*Контрольные упражнения для зачисления в группы
по виду спорта кудо*

№	Контроль ные упражнения	8 лет		9-10		11-12		13-14	
		Юно ши	Девуш ки	Юно ши	Девуш ки	Юно ши	Девуш ки	Юно ши	Девуш ки
1.	Бег 30 м со старта, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
		6,9	7,1	6,2	6,4	-	-	-	-
2.	Бег 60 м со старта, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
		-	-	-	-	10,9	11,3	9,6	10,6
3.	Бег 500 м, мин, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
		2,45	2,55	2,35	2,45	2,15	2,25	2,00	2,10

Продолжение таблицы 2

4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		21	18	27	24	32	28	35	31
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		110	105	130	120	150	135	170	150
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		2	1						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		-	-	19	13	24	16	30	19

Продолжительность обучения рассчитана на 8 лет (6 лет для базового и 2 года для углубленного уровня сложности), минимальный возраст для зачисления - 9 лет. Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности и составляет:

в группах базового уровня сложности:

- 1-3 года обучения - минимальная 10, максимальная 30 человек;
- 4 года обучения – минимальная 10, максимальная – 25 человек;
- 5-6 года обучения – минимальная 7, максимальная 25 человек;

в группах углубленного уровня сложности:

- 1,2 года обучения – минимальная 7, максимальная 20 человек;
- 3,4 года обучения – минимальная 5, максимальная 20 человек.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в

таблице 3.

Таблица 3

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

Год обучения	Мин. возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
Базовый уровень сложности						
1	9	3	2x2x2	6	46	276
2	10	3	2x2x2	6	46	276
3	11	4	2x2x2x2	8	46	368
4	12	4	2x2x2x2	8	46	368
5	13	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
6	14	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
Углубленный уровень сложности						
1,2	15-16	4-5	3x3x3x3 2x3x2x3x2	12	46	552
3,4	17-18	5-6	3x3x2x3x3 2x2x3x3x2x2	14	46	644

Тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора школы на учебный год. Продолжительность одного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2 часов на 1-3 году обучения, 3 часов на 4-6 году обучения базового уровня сложности и в группах углубленного уровня сложности. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет на базовом уровне - 2208 часов, на углубленном уровне – 1196 часов.

Основными формами образовательного и тренировочного процессов являются:

- групповые образовательные и тренировочные занятия;
- тренировочные сборы;
- занятия по индивидуальным планам;
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- участие в соревнованиях;
- сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- педагогические тестирования;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля;
- дистанционное, электронное обучение;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий), соревновательная (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Планируемые результаты освоения образовательной программы по обязательным предметным областям. В предметной области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»* для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области *«Общая физическая подготовка»* для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области *«Общая и специальная физическая подготовка»* для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области *«Основы профессионального самоопределения»* для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «*Вид спорта*» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «*Вид спорта*» для углубленного уровня:

- владение техникой и тактикой избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

— формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

— опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области *«Различные виды спорта и подвижные игры»* для базового и углубленного уровней:

— умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

— умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

— умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

— приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области *«Судейская подготовка»* для углубленного уровня:

— освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

— знание этики поведения спортивных судей;

— освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области *«Спортивное и специальное оборудование»* для базового и углубленного уровней:

— знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

— умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

— приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблицах 4-6 представлен учебный план по образовательной программе, рассчитанный на 46 недель обучения, который содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

1.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года в учреждении – 1 сентября, продолжительность – 46 недель. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения. Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера-преподавателя и составляют 4-6 недель, преимущественно в летний

1.2. План учебного процесса

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы базового уровня составляет:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 20-30% - Общая физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (кудо);
- 5-15% - Различные виды спорта и подвижные игры.

Углубленного уровня:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 10-15% - Общая и специальная физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (кудо);
- 15-30% - Основы профессионального самоопределения;
- 5-10% - Различные виды спорта и подвижные игры;
- 5-10% - Судейская подготовка.

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных

особенностей Тюменской области регулируется календарно-тематическим планом тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

План учебного процесса образовательной программы базового уровня сложности представлен в таблице 6, углубленного уровня сложности – в таблице 7.

Таблица 6

План учебного процесса программы базового уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (6 ч.)	2-й год (6 ч.)	3-й год (8 ч.)	4-й год (8 ч.)	5-й год (10 ч.)	6-й год (10 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2116-2208	144-152	213-222	1714-1788	37-38	8	276	276	276-368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	1914-1976	110-116		1591-1618	37-38	8	256	256	256-318	318	414	414
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	213-222		213-222		2,5	0,5	28	28	28-37	37	46	46
1.2.	Общая физическая подготовка	744-736	68-72		676-644	16,5	2,5	128	128	128-120	120	120	120
1.3.	Вид спорта (кудо)	957-1018	42-44		915-974	18-19	5	100	100	100-161	161	248	248
2.	Вариативные предметные области	202-232	34-36		168-196			20	20	20-50	50	46	46
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	202-232	34-36		168-196			20	20	20-50	50	46	46
3.	Теоретические занятия	213-222						28	28	28-37	37	46	46
4.	Практические занятия	1714-1788						221	221	221-295	295	378	378
4.1.	Тренировочные мероприятия	1633-1736						213	213	213-286	286	369	369

Продолжение таблицы 6

4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	27-28						4	4	4-5	5	5	5
4.3.	Иные виды практических занятий	24						4	4	4	4	4	4
5.	Самостоятельная работа	144-152						20	20	20-28	28	28	28
6.	Аттестация	45-46						7	7	7-8	8	8	8
6.1.	Промежуточная аттестация	37-38						7	7	7-8	8	8	
6.2.	Итоговая аттестация	8											8

Таблица 7

План учебного процесса программы углубленного уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1,2-й год (12 ч.)	3,4-й год (14 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объем часов		1196	54	82	1044		16	552	644
1.	Обязательные предметные области	1078	54	82	942		16	498	580
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	82		82			1	36	46
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	204	20		184		7	120	84
1.3.	Вид спорта (кудо)	700	24		676		8	296	404
1.4.	Основы профессионального самоопределения	92	10		82			46	46
2.	Вариативные предметные области	118			118			54	64
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	58			58			26	32
2.2.	Судейская подготовка	60			60			28	32
3.	Теоретические занятия	82						36	46
4.	Практические занятия	1044						484	560
4.1.	Тренировочные мероприятия	938						432	506
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	92						46	46

Продолжение таблицы 7

4.3.	Иные виды практических занятий	14						6	8
5.	Самостоятельная работа	54						24	30
6.	Аттестация	16						8	8
6.1.	Промежуточная аттестация	0							
6.2.	Итоговая аттестация	16						8	8

1.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом возрастных особенностей обучающихся и санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14). Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Форма расписания представлена в таблице 8, утвержденное расписание занятий отделения кудо на 2020-2021 учебный год представлено в приложении (приложение 1).

Расписание учебных занятий на 20___/20___ учебный год

УТВЕРЖДЕНО
 приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ №2»
 от _____ № _____

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Методист _____ / _____
 Ст. тренер-преподаватель _____ / _____

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1. Предметная область

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке кудоистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Содержание предметной области

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

БУС – 1 года обучения

1. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к трудовой деятельности и защите Родины.

2. Краткий обзор развития КУДО. История первых соревнований по КУДО. Развитие КУДО в СССР, РФ.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

4. 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.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кудоиста. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кудоиста. Спортивные ритуалы. Танец кудоиста.

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

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

БУС – 2 года обучения

1. 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.

2. Краткий обзор развития КУДО. История первых соревнований по КУДО. Развитие КУДО в СССР, РФ, в городе Тобольске. Перспективы развития КУДО в МАУ ДО «ДЮСШ №2».

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

4. 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.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кудоиста. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного кудоиста. Особенности поведения на соревнованиях.

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

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

БУС – 3 года обучения

1. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

2. Краткий обзор развития КУДО. История первых соревнований по КУДО. Развитие КУДО в СССР, РФ, Уральском федеральном округе, городе Тобольске.

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

4. 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. Гигиена питания.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кудоиста. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кудоиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

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

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

БУС – 4 года обучения

1. Физическая культура и спорт. Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские 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. Место и значение КУДО в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в городе Тобольске.

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. 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 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.

БУС – 5 года обучения

1. Физическая культура и спорт. Физическая культура в системе дополнительного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня.

Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

2. Краткая история развития КУДО. Развитие КУДО в России. КУДО как форма проявления силы, ловкости. Возникновение КУДО и развитие в Мире. Место и значение КУДО в Российской системе физического воспитания. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

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. 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.)

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. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

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 категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

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

БУС – 6 года обучения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в Тюменской области. 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 спортсменов Тобольска и кудоистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в городе Тобольске, Тюменской области, России.

2. История развития КУДО. Рост интереса к прикладным боевым единоборствам и КУДО как к системе, имеющей прикладную направленность.

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. Нервная система.

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. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка кудоиста. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кудо: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена–кудоиста. Спортивная честь, культура и интересы кудоиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

7. Правила соревнований. Форма кудоиста. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Система коэффициентов в кудо. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

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. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

УУС – 1,2 года обучения

1. Физическая культура и спорт в 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. Спортивные соревнования; спортивные показательные выступления; оздоровительное направление.

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. 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.

7. Правила соревнований. Форма кудоиста. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. 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.

2.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка»

Физическая подготовка - это организованный процесс, направленный на всестороннее развитие организма обучающихся; укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; укрепление здоровья и повышение работоспособности; развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники в кудо и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Базовый уровень сложности

БУС – 1 года обучения

Основное направление - развитие общей гибкости и ловкости.

—Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, с преодолением препятствий, 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 с 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, брусья).

—Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

—Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

БУС – 2 года обучения

—Прыжки, бег и метания.

—Прикладные упражнения.

—Упражнения с теннисным мячом.

—Упражнения со скакалкой.

—Упражнения с 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)

—Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

—Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

БУС – 3 года обучения

— Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Бег и метания. Кросс. Ускорения. Фольтрек по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров.

- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).

- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)

- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

БУС – 4 года обучения

- 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, перелазание, переползание.

- 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.

БУС – 5 года обучения

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.

- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.

БУС – 6 года обучения

- Строевые упражнения на месте, в движении.
- Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору.
- 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.

УУС – 1,2 года обучения

1. Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения на месте, в движении.
- Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.
- 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.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

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.

Для всех годов обучения

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивания, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

Разогревающие упражнения: прыжки на месте; вращение шеей; вращение плечами; вращение бедрами; вращение коленями; наклоны корпуса (из стороны в сторону); вращение верхней частью корпуса; касание пальцев ног стоя (поочередно противоположными руками); подскоки с разворотом; касание коленями груди в прыжке; прыжки вперед; спринт; прыжки из стороны в сторону; прыжки «звездой»; «езда на велосипеде».

Упражнения для растяжения: разминание пальцев; растяжение мышц шеи; растяжение грудных мышц; наклоны корпуса в стороны; наклоны корпуса вперед/назад; касание пола ладонями (стоя); растяжение мышц коленного сустава; растяжение мышц передней поверхности бедра; шпагат в стороны и поперечный; растяжение с партнером; растяжение ноги вперед; растяжение ноги в сторону; растяжение ноги назад; вращения ногами; мостик; стойка на плечах; вращения руками; полумельница; вращение корпусом сидя; кувырок назад; растяжение «бабочка»; растяжение на четыре стороны.

Упражнения для развития равновесия: прыжки через скакалку (поочередно на скорость и технику); прыжки на одной ноге; быстрая перемена положения ног (одновременно); прыжок с разворотом на 360 градусов; прыжки с касанием коленями груди; касание пальцев вытянутых ног в прыжке; касание пальцев ног за спиной в прыжке; прыжки через скакалку или другой движущийся предмет; стойка на голове; стойка на руках; хождение на руках; удары ногой в стойке на другой ноге; растяжения на одной ноге; приседания на одной ноге; «колесо»; мостик с партнером.

Упражнения для развития силы: отжимания; подъем торса вперед из положения лежа; подъем торса вправо и влево из положения лежа; подъем торса назад из положения лежа; подъем ног; прыжки в приседе; приседания на одной ноге; подтягивания; отжимания стоя; подъем переворотом; выпады; прыжки с места; подъем на носочки.

Упражнения для развития выносливости: прерывистый бег; бег вверх по холму или лестнице; бой с тенью; бег на длинные дистанции; изометрические упражнения; тренировка с тяжелой грушей; бег по лестнице; спарринг.

2.1.3 Предметная область «Вид спорта (кудо)»

Базовый уровень сложности 1,2,3,4,5,6 год обучения

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки кудоистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства.

Удары руками (все удары выполняются в одной передней стойке):

- Левый прямой в голову, в корпус.
- Правый прямой в голову, в корпус.
- Левый боковой в голову, в корпус.
- Правый боковой в голову, в корпус.
- Левый снизу в голову, в корпус.
- Правый снизу в голову, в корпус.
- Удары локтями в голову поочерёдно.

Удары ногами:

— Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой): удар правой, левой ногой, (руки держат концы пояса); поочередно с отмашкой рук.

— Удары коленями: руки держат концы пояса, захватом, со сменой ног.

— Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой): руки держат концы пояса; с отмахкой рук.

— Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы): руки держат концы пояса; с отмахкой рук.

— Прямой удар назад (пяткой стопы): в голень, в корпус, в голову, руки держат концы пояса.

— Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника: в сторону; вперед, руки держат концы пояса.

— Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку (боковая подсечка).

Удары руками в движении.

Исходное положение передняя стойка.

— С шагом вперед (назад) прямой удар в голову одноимённой рукой.

— С шагом вперед (назад) прямой удар в голову разноимённой рукой.

— С шагом вперед (назад) прямые удары в голову поочередно двумя руками.

— С шагом вперед (назад) прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

— С шагом вперед (назад) прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.

— С шагом вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.

— С шагом вперед прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.

— С шагом вперед прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.

— С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

Удары ногами в движении.

Обратить внимание на разворот в конце дорожки по команде на 180 градусов.

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

— 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.

— Удар пяткой ноги назад.

— Удар пяткой ноги назад + 2.

— Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.

— Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

Двух ударные комбинации ногами:

1. Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

2. Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Боковой удар правой ногой {голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги.

Защита от ударов.

Боец выполняет одно из перечисленных защитных действий в ответ на атаку партнёра.

— Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.

— Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.

— Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.

—Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.

—Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.

—Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

—Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

Работа с лапами.

Программа должна состоять из: ударной техники рук и ног; ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

Тактическая подготовка

— Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад

— Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

— Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

Психологическая подготовка

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Углубленный уровень сложности 1,2,3,4 год обучения

Техническая и тактическая подготовка.

Существует единство между технической, тактической, физической и психологической подготовкой. В случае, если у спортсмена выпадает один из перечисленных компонентов, в кудо невозможно добиться высоких спортивных результатов. Поэтому в тренировочном процессе решение задач физической, технической, тактической и психологической подготовки должно проводиться систематически. А на определенных этапах тренировки некоторым компонентам может быть уделено большее внимание. Для повышения спортивного профессионализма кудоистов нужно как можно больше применять в учебно-тренировочном процессе комплексных упражнений.

Совершенствование технико-тактических приемов может осуществляться в общем и по частям, при помощи подводящих и специальных упражнений. При всем этом условия их выполнения должны быть облегченными, что даст возможность занимающимся наиболее качественно овладеть структурой движений. Многократные повторения упражнений и постепенное усложнение условий выполнения разученных приемов.

Психологическая подготовка

Психологическое состояние спортсмена во многом определяет достижение хороших результатов. Существует большое количество примеров, когда более сильный в физическом, техническом и тактическом отношении спортсмен проигрывал спортсмену менее подготовленному, но показавшей большую стойкость и волю к победе. При овладении техникой, тактикой и развитии физических качеств очень важно значение психических функций и качеств личности. Развитые волевые качества, мышление, память, внимание, наблюдательность необходимы для овладения различными составляющими спортивной подготовки. Психологическая подготовка является составной частью спортивной тренировки.

Она делится на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к предстоящему соревнованию. На протяжении всех периодов тренировки должна проводиться общая психологическая подготовка спортсмена. Развитие моральных и волевых качеств, совершенствование специализированных восприятий: внимания, наблюдательности, мышления, способности управлять своими эмоциями являются ее ведущими задачами. На развитие инициативы и творчества необходимо обращать особое внимание. Для этого можно использовать упражнения, при выполнении которых тактические задачи решаются различными путями. Большое значение имеет систематичность проведения занятий, своевременность начала и окончания занятий, грамотная организация, учет успеваемости и посещаемости. В условиях соревнований совершенствуются моральные и волевые качества в большей мере.

Каждый спортсмен, тренируясь, должен поставить перед собой определенную задачу и стремиться к ее выполнению. От личных усилий спортсмена, от его морального и психологического состояния, технико-тактической и физической подготовленности во многом зависит воспитание его воли. Общие рекомендации для воспитания волевых качеств:

- Ставить и выполнять конкретные задачи, начиная с простых, отвечающих возможностям спортсмена.
- Задания необходимо выполнять вовремя и качественно.
- Соблюдать режим дня и питания.
- Приучать себя работать над слабыми сторонами в физической и технико-тактической подготовке.

В тактической подготовке особенно важно развитие специализированных восприятий. В сложных соревновательных условиях проявление психических функций требует от спортсмена сосредоточенного внимания, которое не может длиться неограниченное время. Отсюда важно развивать его устойчивость, умение мобилизоваться в нужные моменты. Установлено, что неблагоприятное влияние отрицательных эмоций на исход соревновательной борьбы

проявляется в потере уверенности, снижении остроты тактического мышления, чрезмерной возбудимости или апатии.

Для преодоления отрицательных эмоций рекомендуется воспитывать в игроках чувство долга и ответственности, закреплять положительные действия в тренировочном процессе. При разборе учебно-тренировочных занятий и прошедших соревнований необходимо обращать внимание на недостатки психологического характера. Тренировки лучше проводить в условиях, приближенных к соревновательным. Кроме того, следует чаще принимать участие в ответственных соревнованиях.

2.1.4 Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Углубленный уровень сложности 1,2,3,4, года обучения.

Под процессом профессионального самоопределения принято понимать внешнюю и внутреннюю активизацию представлений человека о себе как субъекте труда и развитие у него способностей и умений самостоятельно определять и осуществлять жизненные профессиональные планы. Профессиональное самоопределение - это вид деятельности человека, имеющей собственное содержание, в зависимости от этапа его развития как субъекта труда. Содержание деятельности по профессиональному самоопределению имеет собственный предмет - систему взаимосвязанных признаков объектов окружающей действительности, называемую профессиональным миром, и на который направлена познавательная активность человека.

Профориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня

знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся, формировать положительное отношение к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

При обучении решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Тренер-преподаватель готовит учебный материал для освоения обучающимися в форме: программирования заданий, проблемных занятий, игровых заданий, самостоятельных заданий.

Таблица 9

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера и обучающегося
1	Сообщение	1.Тренер сообщает учебную информацию. 2.Обучающийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированное	Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шкагам). Контроль тренера и самоконтроль футболиста. Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемное	Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающегося, формирует побудительные стимулы к решению проблемы. Обучающийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1. Обучающийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности

детей.

2.1.5. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Для всех годов обучения

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Стойки на голове и руках.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

2.1.6. Предметная область «Судейская подготовка»

Углубленный уровень сложности

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по кудо с группами 1-2 года обучения базового уровня сложности, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками), самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель ознакомит занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения.

При проведении соревнований и их организации, в каждом отдельном случае соревнования будут отличаться масштабом, составом и целевой установкой. Однако все это не исключает единства в методах и принципах их организации. Вне зависимости от масштабов соревнований положение о них является обязательным. Положение о соревнованиях представляет собой документ, в котором предусматриваются все основные вопросы, связанные с их организацией и проведением. Положение о соревнованиях составляется заблаговременно и доводится до сведения участвующих организаций с тем, чтобы они могли тщательно к ним подготовиться. Положение о соревнованиях составляется по следующим разделам:

1. Цель и задачи.
2. Руководство соревнованиями.
3. Место и сроки проведения.
4. Участники соревнований.
5. Система розыгрыша.
6. Порядок зачета и определение победителя.
7. Особые условия соревнований (дополнительное время и его продолжительность, выявление победителей при ничейном исходе встреч или равном количестве очков, допустимое количество замен).
8. Порядок оформления спортсменов для участия в соревновании, форма, сроки подачи заявок и перезаявок спортсменов.

9. Наименование судейской коллегии.

10. Порядок подачи, рассмотрения протестов, рассмотрения дисциплинарных вопросов.

11. Ответственность спортсменов за нарушение дисциплины.

12. Места соревнований и требования к ним.

13. Финансовые условия участия в соревнованиях.

14. Награждение победителей.

Системы розыгрыша. В практике проведения соревнований по кудо чаще всего применяется олимпийская система.

Олимпийская система заключается в том, что спортсмен, проигравший встречу, выбывает из дальнейшего участия в соревнованиях. В результате в конце соревнований остаются два спортсмена, которые после встречи между собой в финале занимают первое и второе места.

2.2. Объемы учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана процессе реализации программы представлено в таблице 10, учебная нагрузка – в таблице 11.

Таблица 10

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (базовый уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1. Обязательные предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	

Продолжение таблицы 10

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2. Вариативные предметные области			
2.1	Различные вида спорт и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Таблица 11

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень (год обучения)						Углубленный уровень (год обучения)	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4-5	4-5	4-6	5-6
Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460	552	644
Общее количество занятий в год	138	138	184	184	184- 230	184- 230	184- 276	230- 276

2.3. Методические материалы

Средства и методы спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы;

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы, используемые в процессе обучения

1. Практические методы.

— *Метод упражнения.* Систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

— *Метод расчлененного упражнения.* Метод предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в целое. Это облегчает процесс усвоения действий. Этот метод незаменим при обучении сложным по координации действиям и при необходимости воздействовать на отдельные суставы и группы мышц.

— *Метод целостного упражнения.* Применяется на любом этапе обучения.

— *Сопряженный метод.* Используется в процессе совершенствования техники, тактики с параллельным развитием физических качеств.

— *Метод избирательных воздействий.* Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые имеют относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.). Данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов кудо.

— *Равномерный метод*. Характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

— *Переменный метод*. Определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

— *Повторный метод*. Многократное выполнение упражнений с определенными интервалами отдыха.

— *Интервальный метод*. Многократное серийное повторение упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

— *Круговая тренировка*. Серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

— *Игровой метод*. Наиболее характерными признаками игрового метода являются: ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях; чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий; высокие требования к творческой инициативе в действиях.

— *Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению

поставленных задач. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях.

2. Словесные методы.

Рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

3. Наглядные методы:

— правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

— демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией кудоистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий.

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 приёмам защиты в движении.
- Техничко-тактическая подготовка.

2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если обеспечена комплексная методика оценки личности обучающегося, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной

ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. Спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей.

1. Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

2. Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

3. Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

4. Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи,

врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

5. *Принцип использования тренинговых методов и заданий.* Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

6. *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.* Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования

вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности обучающегося к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько обучающиеся соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики обучающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы. Психологические обследования

позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Медицинское обеспечение.

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья обучающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование обучающихся проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития, уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий легкой атлетикой с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам диспансеризации оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Причины травматизма на занятиях кудо:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся,

несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

— участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

— незнание и несоблюдение правил техники безопасности во время проведения тренировочных занятий.

— нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм: допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие периодического медицинского осмотра; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, ударов, бросков за площадь татами.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

— довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

— ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с утвержденным расписанием;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 15 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях.

Занятия проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму, экипировку.

Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

Занятия по кудо должны приходиться только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.

При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках падающий использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки спортсмены должны проделать интенсивную разминку.

Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и коэффициента (особенно на этапе начальной подготовки).

После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.

Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.

В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

Знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

3. План воспитательной и профориентационной работы

3.1. Воспитательная работа

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям кудо, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательная работа с юными кудоистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают ребенка на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Указания и требования тренера, при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимается ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь целесообразен жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по кудо, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение всех членов группы в сопереживание успехов друг друга.

Для сплочения кудоистов рекомендуется проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход спортсменов на новый этап подготовки.

На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, репортажи о соревнованиях и поездках, тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях.

Для подростков характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к кудо и отсеву перспективных юных спортсменов.

3.2. Профориентационная работа

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами.

План воспитательной и профориентационной работы на учебный год представлен в приложении (приложение 3).

3.3. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое

отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной 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.

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

— систематический допинг-контроль в период подготовки обучающихся к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся плаванием на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания плавания, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной

подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем основным предметным областям учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая — после освоения программы по окончании шестого года обучения базового уровня сложности и по окончании углубленного уровня сложности.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование по теоретической подготовке;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (выполнение спортивных разрядов и результаты участия в соревнованиях).

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом пловцов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из трех нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, силы, гибкости, - челночный бег 3x10 м, бросок набивного мяча 1 кг, прыжок в длину с места, наклон, на тренировочном этапе бросок набивного мяча заменяется на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Челночный бег 3x10 м проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На

расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с. Критерием служит минимальное время.

Бросок набивного мяча 1 кг проводится на любой площадке. Тестируемый становится на стартовую линию лицом к направлению броска мяча. Мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх. Во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за ограничительную линию запрещено. Необходимая дальность полета мяча зависит от его веса. Для нормативного выполнения дается три попытки.

Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.

Наклон вперед (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух вертикально укрепленных к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. Критерием служит лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). Критерием служит максимальное число отжиманий.

Контрольно-переводные нормативы для групп на этапах подготовки представлены в таблицах 12-17.

Таблица 12

Комплексы контрольных упражнений для зачисления в группы базового уровня 1–2-го годов обучения

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег на ускорение 30 м(сек)	5,8	5,9	5,9	6,0	6,0	6,1	6,1	6,2	6,2	6,3
2	Челночный бег 3x10 м.(сек.)	9,4	9,8	9,6	10,0	9,8	10,2	10,2	10,6	10,6	10,9
3	Бег 1000 м.(мин.)	5,3	5,5	6	6,2	6,3	6,5	7	7,2	7,2	7,5
4	Подтягивания из виса на перекладине (мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	5	10	4	9	3	7	2	5	1	3
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	10	11	7	9	5	7	4	5	2

Примечание: основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

Нормативные требования для перевода обучающихся на каждый последующий год обучения: физическая подготовленность: набрать не менее 15 баллов за выполнение 5 нормативов по ОФП.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения
программы для 1-2 годов обучения базового уровня**

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег на ускорение 30 м(сек)	5,8	5,9	5,9	6,0	6,0	6,1	6,1	6,2	6,2	6,3
2.	Челночный бег 3x10 м.(сек.)	9,4	9,8	9,6	10,0	9,8	10,2	10,2	10,6	10,6	10,9
3.	Бег 1000 м.(мин.)	5,3	5,5	6	6,2	6,3	6,5	7	7,2	7,2	7,5
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	5	10	4	9	3	7	2	5	1	3
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	10	11	7	9	5	7	4	5	3
6.	подъем туловища лежа на полу	25	22	20	17	15	12	10	8	8	5
7.	Прыжок в длину с места(см)	140	135	135	130	130	125	125	120	120	115
8.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола									
9.	Техническое мастерство	Выполнение отдельных элементов базовой техники кудо: 1. Базовая техника рук (верхний уровень) 2. Махи ногами (Маэ-гэри кеаги) 3. Удары коленями (Хидза-гэри) 4. Удар через колено в живот (Маэ-гэри) 5. Боковой удар ногой (голенью или стопой), (Маваси-гэри)									

Примечание: Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

Нормативные требования для перевода обучающихся на каждый последующий год обучения: набрать не менее 24 баллов за выполнение 9 нормативов по ОФП, СФП и технической программе

Таблица 14

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы для 3-4 годов обучения базового уровня

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег на ускорение 30 м(сек)	5,6	5,8	5,8	5,9	5,9	6,0	6,0	6,1	6,1	6,2
2.	Челночный бег 3x10 м.(сек.)	9,2	9,5	9,4	9,8	9,6	10,0	9,8	10,2	10,2	10,6
3.	Бег 1000 м.(мин.)	5,1	5,3	5,3	5,5	6,0	6,2	6,3	6,5	7,0	7,2
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	6	12	5	10	4	9	3	7	2	5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	14	14	10	11	7	9	5	7	4
6.	подъем туловища лежа на полу	30	25	25	22	20	17	15	12	10	8
7.	Прыжок в длину с места(см)	160	140	140	135	135	130	130	125	125	120
8.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола 2 раза									

9.	Техническая программа	1.Удары руками 2.Удары ногами 3.Удары руками в движении 4.Удары ногами в движении 5.Броски 6.Элементы борьбы в партере (болевые и удушающие приемы) Оценка: зачет/незачет
----	-----------------------	---

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

Нормативные требования для перевода обучающихся на каждый последующий год обучения:

1. Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по ОФП, СФП

2. Техническая подготовка: выполнение технических элементов по команде тренера.

Таблица 15

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы для 5-6 годов обучения базового уровня

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег на ускорение 60 м(сек)	8,0	9,0	8,3	9,2	8,7	9,6	9,0	9,9	9,2	10,2
2.	Челночный бег 3x10 м.(сек.)	7,0	7,6	7,2	7,9	7,6	8,2	7,8	8,4	8,0	8,8
3.	Бег 2000 м (мин.)	7	9	8	10	9	11	10	12	11	13
4.	Подтягивания из виса на перекладине (мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	16	28	14	24	12	19	10	15	8	12

Продолжение таблицы 15

5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28	22	24	19	20	15	15	12	10	10
6.	подъем туловища лежа на полу	60	51	53	48	47	40	43	37	40	33
7.	Прыжок в длину с места(см)	205	180	195	175	180	160	170	150	160	140
8.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленным и ногами	Пальцами рук коснуться пола 3 раза									
9.	Техническая программа	1.Удары руками 2.Удары ногами 3.Удары руками в движении 4.Удары ногами в движении 5.Броски 6.Элементы борьбы в партере (болевые и удушающие приемы) Оценка: зачет/незачет									

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

Нормативные требования для перевода занимающихся на каждый последующий год обучения:

1. Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по ОФП, СФП

2. Техническая подготовка: выполнение технических элементов по команде тренера.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения
программы для 1-2 годов обучения углубленного уровня**

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег на ускорение 100 м(сек)	13,0	15,8	13,4	16,0	13,8	16,3	14,0	16,7	14,5	17,0
2.	Челночный бег 3x10 м.(сек.)	6,6	6,9	6,8	7,2	7,0	7,6	7,2	7,9	7,6	8,2
3.	Бег 2000 м (мин.)	6,5	8,5	7,3	9,3	8	10	9	11	9,3	11,3
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	25	25	23	23	20	20	14	24	12	19
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	25	27	23	25	20	24	19	20	15
6.	подъем туловища лежа на полу	60	50	55	50	50	45	49	43	47	40
7.	Прыжок в длину с места(см)	230	195	215	187	205	180	195	175	180	160
8.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола 10 раз									
9.	Техническая программа	1.Удары руками 2.Удары ногами 3.Удары руками в движении 4.Удары ногами в движении 5.Броски 6.Элементы борьбы в партере (болевые и удушающие приемы) Оценка: зачет/незачет									

Нормативные требования для перевода занимающихся на каждый последующий год обучения:

1. Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по ОФП, СФП

2. Техническая подготовка: выполнение технических элементов по команде тренера.

Таблица 17

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы для 3-4 годов обучения углубленного уровня

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег на ускорение 100 м(сек)	12,8	15,0	13,0	15,8	13,4	16,0	13,8	16,3	14,0	16,7
2.	Челночный бег 3x10 м.(сек.)	6,4	6,6	6,6	6,9	6,8	7,2	7,0	7,6	7,2	7,9
3.	Бег 2000 м (мин.)	6,3	8,2	6,5	8,5	7,3	9,3	8	10	9	11
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	28	28	25	25	23	23	20	20	14	24
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	33	30	30	25	27	23	25	20	24	19
6.	подъем туловища лежа на полу	60	55	58	52	55	49	50	45	49	43
7.	Прыжок в длину с места(см)	240	210	230	195	215	187	205	180	195	175
8.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола 10 раз									

9.	Техническая программа	1.Удары руками 2.Удары ногами 3.Удары руками в движении 4.Удары ногами в движении 5.Броски 6.Элементы борьбы в партере (болевые и удушающие приемы) Оценка: зачет/незачет
----	-----------------------	---

Нормативные требования для перевода занимающихся на каждый последующий год обучения:

1. Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по ОФП, СФП
2. Техническая подготовка: выполнение технических элементов по команде тренера.

4.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования.

Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Тема №2. История развития избранного вида спорта.

Развитие кудо в России и за рубежом. Развитие кудо в России. Российские соревнования по кудо. Российские и международные юношеские соревнования

Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в кудо.

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого тренировочного занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций.

Общая структура процесса обучения.

Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта.

Разрядные нормы и требования по футболу.

Антидопинговые правила.

Тема №5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их

строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Тема №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Тема №8. Основы спортивного питания.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат учащихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес.

Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

Тема №9. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы само страховки при выполнении прыжковых упражнений.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

Тема №10. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.

Тема №11. Профессиональная подготовка

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Тема №12. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.

Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта. Расположение спортивных снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

Тема №13. Психологическая подготовка.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным элементам, связкам и комбинациям. Формирование готовности к соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнерства в групповых упражнениях. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки.

Тема №14. Правила судейства и проведение соревнований.

Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

Тема №15. Единая всероссийская спортивная классификация

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

4.3. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, для перевода на следующий год обучения) и итоговая (после освоения программы, по окончании шестого года обучения базового уровня; ежегодно по окончании углубленного уровня) аттестация обучающихся. Аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь), сроки и порядок её проведения утверждаются приказом директора. Форма аттестации — сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, а также выполнение тестов для проверки знаний по теории и методике физической культуры и спорта. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

По итогам аттестации на следующий год обучения переходят обучающиеся, успешно выполнившие контрольные нормативы по всем

предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение обучения в группе данного года обучения (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу, либо отчисляются из школы за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям). Обучающиеся, выполнившие нормативы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный или золотой знак в текущем периоде, могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке.

В течение учебного года тренером-преподавателем проводится мониторинг и фиксация результатов спортивного мастерства обучающихся – выполнение спортивных разрядов по кудо и уровень результатов участия в спортивных соревнованиях. Результаты мониторинга фиксируются в классификационной книжке обучающегося.

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого установлена локальным нормативным актом школы, и квалификационная книжка спортсмена (при наличии ее у обучающегося).

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
2. Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2015 года №1225 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство»,
4. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
5. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

5.1. Методическая литература

1. Бальсевич, В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации/В.К. Бальсевич // ТП ФК. – 2018. - № 10. -С. 2–8
2. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
3. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Академия, 2009. – 416 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.

5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/Ю.В.Верхошанский. - М.: ФиС, 2017.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Воробьева, И.В. Общеразвивающие упражнения с мячом / И.В.Воробьева, Т.И. Сергина, А.Г.Коржева, М.Ш. Арбеева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева. – Казань: эл. ресурс Казанск. федеральн. ун-та, 2019. – 103 с.
8. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека/ Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. — ТПФК, 1994,.
9. Зорин, В.И. Основы кудо / В.И. Зорин, Р.М. Анашкин. – М., 2004.
- 10.Ивлев, В.Г. Особенности мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от двигательных способностей/ В.Г. Ивлев, А.А. Петрунёв, А.О. Акапян // Спортивная борьба. - М., 2012.
- 11.Исаев, И.Ф. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами кудо: монография / И.Ф. Исаев. – Белгород, 2009.
- 12.Климов, К.В. Анализ технико-тактического арсенала соревновательной деятельности ведущих спортсменов-рукопашников/ К.В. Климов. - СПб.: СПбГУФК. 2007: 44-47.
- 13.Колмановский, А.А. Проблемы обучения и совершенствования в классической борьбе / А.А. Колмановский // Спортивная борьба. М., 2010.
2. Кузнецов, А.С. Техничко-тактический анализ соревновательной деятельности юношей 12-14 лет в поединках по спортивному рукопашному бою/ Кузнецов А.С., Глазистов А.В. // Физическая культура.- 2007. - №2.
- 14.Никитушкин, В.Г. Методическое пособие: Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. - М.: Москва, 2009.
- 15.Ознобишин, Н.Н. «Искусство рукопашного боя»/ Н.Н. Ознобишин. Составитель А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР ПРЕСС, 2005.

- 16.Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: Полиграфиздат, 2013. -684 с.
- 17.Осьмак, К.В. Краткое пособие по развитию гибкости / К.В. Осьмак. – М., 2015.
- 18.Правила вида спорта "кудо"/ Утверждены приказом Минспорта РФ от 22.12.2017 №1095 с изменениями, внесенными приказом Минспорта РФ от 17.08.2018 №276.
- 19.Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
- 20.Рудман, Д.Л. Школа самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приёмов / Рудман Д.Л., Троянов К.В. –М.: Человек, 2010.
- 21.Семёнов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты / Л.А. Семенов. - М., Советский спорт, 2005
- 22.Спиридонов, В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика / В.А.Спиридонов. Составитель А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР ПРЕСС, 2005.
- 23.Тедески, М. Искусство атаки. Практическое руководство / М.Тедески. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2005. -272 с.
- 24.Тедески, М. Искусство борьбы в партере. Практическое руководство / М.Тедески. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2005. -232 с.
- 25.Тедески, М. «Искусство бросков». Практическое руководство М.Тедески. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2005. -248 с.
- 26.Тедески, М. «Искусство захватов». Практическое руководство М.Тедески. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2005. -248 с.
- 27.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
- 28.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш.учеб. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.

3. Шпедт, И.В. Педагогические условия повышения результативности соревновательной деятельности в Кудо/ Шпедт И.В., Головихин Е.В., Катенков А.Н.// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. № 12(3). -С: 118-129. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/853.html>. DOI: 10.14526/03_2017_242.
- 29.Шпедт, И.Ю. Методика совершенствования технической подготовки в Кудо / И.Ю. Шпедт, Л.Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Том 13. - № 4. – 2018. – С.15-22.
- 30.Юрчак, С.В. Использование игрового метода в спортивных единоборствах / С.В. Юрчак, А. А. Кудель, Н. Н. Сончик // Спортивные и подвижные игры и единоборства в современной системе физического воспитания: сб. науч. ст. / Учреждение образования "Гродненский государственный университет имени Янки Купалы" ; ред. кол.: В. В. Григоревич, [и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2012. – С. 331-336.

5.2. Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

5.3. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеопроектор с экраном.
2. Компьютер.
3. Телевизор.
4. Фотоаппарат.

РЕЦЕНЦИЯ
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ПРОГРАММУ ПО КУДО
ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимум содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. № 939.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 8 лет обучения детей и подростков (6 лет для базового уровня сложности и 2 года для углубленного уровня сложности).

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, план воспитательной и профориентационной работы, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных

детей, а также требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организацию посещения культурных мероприятий, посвященных спортивной тематике.

В разделе «система контроля и зачетные требования» четко прописаны критерии оценок и зачетные требования по теоретической и практической подготовке обучающихся, даны методические указания по проведению промежуточной и итоговой аттестации.

Перечень информационного обеспечения достаточно полный и соответствует содержанию Программы.

Несомненно, Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензент:

Андроняк Ольга Владимировна, методист МАУ ДО «ДЮСШ №2»