

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

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №2 от 30 ноября 2015 г



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ2»  
С.В.Зайцева

Приказ от 01.12.2015 № 02-02-32

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

*Вид спорта – ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (КУДО)*  
*Программа разработана на основе 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 (утв. приказом*  
*Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730),*  
*С УЧЁТОМ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ*  
*ПО ВИДУ СПОРТА – ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (утв.*  
*приказом Министерства спорта РФ от 22.12. 2015г. № 1225)*

**Срок реализации** – от 6 лет  
**год составления программы** – 2015 г.  
**Разработчик:** Куленко М.А., тренер-преподаватель первой категории  
**Рецензенты:** Злыгостев О.В., к.п.н., тренер-преподаватель высшей категории  
Ишимцева Л.А., методист

г. Тобольск  
2015 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
1.1. Характеристика дисциплины «КУДО» восточного боевого единоборства, отличительные особенности	4
1.2. Структура системы многолетней подготовки	5
<b>2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	9
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы	9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса	10
2.3. Навыки в других видах спорта	11
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	12
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям и этапам подготовки	12
3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	12
3.1.2. Общая физическая подготовка	13
3.1.3. Избранный вид спорта	15
3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры	22
3.2. Требования техники безопасности	23
3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки	24
3.4. Воспитательная работа	38
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	40
4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям	41
4.2. Требования к освоению программы по этапам подготовки	42
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы. Методические указания по организации аттестации	43
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>	45

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по 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 по спортивным единоборствам (приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730), учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (Приказ Министерства спорта РФ от 22.12.2015 № 1225 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство»), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

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.

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:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по КУДО, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта восточное боевое единоборство, дисциплине КУДО;

- преимущество технической, тактической, физической, психологической подготовки в дисциплине КУДО восточного боевого единоборства;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

### **1.1. Характеристика дисциплины «КУДО» восточного боевого единоборства, отличительные особенности**

Кудо в переводе с японского языка означает «путь пустоты» или «простой путь». Это 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 2001 году стиль получил своё новое название — «кудо».

В настоящий момент кудо — это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, 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. Это новый вид спорта, со своими правилами, системой подготовки, занявший определенную нишу в ряду единоборств. Одним из главных отличий кудо от карате является отсутствие ката (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников). Вместо них в кудо практикуется отработка ударов и их комбинаций, бросковой и борцовской техники в паре с партнером, как правило, с использованием лап и макивар. Общими правилами соревнований кудо разрешены почти все приемы борьбы, а также удары руками, ногами, коленями, локтями и головой во все части тела, за исключением спины, горла, затылка и в суставы на излом. Кудо как вид единоборств является кандидатом на включение в Олимпийские виды спорта.

Порядок проведения тренировок по кудо обусловлен спецификой данного единоборства по сравнению с другими видами боевых искусств, а также разрешенными приемами ведения поединка и правилами соревнований. Например, в отличие от дзюдо, в котором ударная техника в боях отсутствует и изучается только в виде ката, в кудо не практикуется отработка приемов и техник, которые не используются в поединках. И наоборот, в отличие от айкидо, в котором нет спаррингов, в программу тренировки по кудо, как правило, обязательно входят спарринговые отработки; в отличие от ушу-саньда, где не разрешена борьба в партере, в кудо обязательно отрабатываются приёмы такой борьбы и т.д.

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.

При разнице между бойцами в 20 единиц, им запрещается наносить удары в положении «цуками». Поединок длится три минуты, в течение которых разрешены два перехода на борьбу в партере (по 30 секунд (20 секунд у юношей и юниоров) каждый). В ходе поединка также разрешено неограниченное число раз входить в клинч (захват в стойке — «цуками»), но не более чем на десять секунд. В партере разрешены боковые удары, болевые и удушающие приемы. В юношеских и юниорских категориях удары в партере запрещены. Добивание в голову сверху запрещено, но обозначение добивания (кимэ) оценивается судьями. Добивающий должен иметь доминирующую позицию — либо в позиции «маунт», либо осуществлять полный контроль над соперником из положением «чугоси-дачи».

Одной из важнейших особенностей кудо является использование во время поединка защитного шлема. Сначала это был шлем марки «SuperSafe», в конце 2000-х годов в Японии, а затем и в России обязательным к использованию стал шлем марки «NeoHeadGear». Женщины, дети и юниоры должны использовать кирасу (плотный защитный нагрудник), которая защищает большую часть корпуса, а также юноши и юниоры обязаны надевать щитки на голень. Все спортсмены должны использовать тонкие войлочные накладки на руки — кенто-сапоты, которые защищают кисть от порезов и сечек при ударе о пластиковую маску шлема, но не гасят силу удара. Обязательными элементами являются бинты, бандаж на пах и капа. Вместе с этим, вся защитная амуниция, используемая в поединках на официальных соревнованиях по кудо, должна быть сертифицирована Kudo International Federation.

## **1.2. Структура системы многолетней подготовки**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Подготовку спортсмена в кудо необходимо рассматривать как целостную систему, основными компонентами которой являются:

- система тренировочных мероприятий;
- система спортивных соревнований;
- система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение. Центральным компонентом подготовки кудоиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, технико-тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности,

которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке кудоиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно, она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Решение задач подготовки спортсмена в кудо требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку спортсмена как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки спортсмена.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Система многолетней подготовки спортсменов строится на основе следующих методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10 лет.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки кудоиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в кудо, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход спортсмена от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

Срок обучения по Программе – 8 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на 1 год. Учреждение вправе реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

#### *Этап начальной подготовки (НП)*

На этап начальной подготовки зачисляются лица, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься КУДО и имеющие письменные разрешения родителей и врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Основные задачи этапа:

- привлечение максимального числа детей и подростков к занятиям кудо;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники кудо;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта восточное боевое единоборство.

#### *Тренировочный этап (Т)*

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших начальную подготовку не менее года, выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в КУДО, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала КУДО и приобретение соревновательного

опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Основные задачи этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)*

На этап совершенствования спортивного мастерства прием для обучения не производится. На данном этапе могут продолжать обучение дети, зачисленные в Учреждение, прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации) не менее 5 лет, выполнившие контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке и в результате своей соревновательной деятельности выполнившие нормативы КМС (1 и 2 кю). Задачи этапа спортивного совершенствования состоят в совершенствовании техники и тактики КУДО, развитии специальных физических качеств, достижения высоких спортивных результатов.

#### *Наполняемость групп*

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок и перевод занимающихся в следующие группы обучения обуславливаются возрастом, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица 1

#### *Наполняемость групп на этапах спортивной подготовки*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (год)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)
этап начальной подготовки	до 3-х лет	10	12
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет	11	10
	до 3-х лет	14	8



## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 представлен примерный учебный график с расчетом реализации программы в течение 46 недель в году.

Таблица 2

*Примерный учебный план тренировочных занятий  
для групп спортсменов по кудо*

№, п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
1.	Общая физическая подготовка	88	122	122	110	100	132	142	164
2.	Специальная физическая подготовка	42	56	56	118	128	144	162	182
3.	Технико-тактическая подготовка	128	162	162	268	268	288	332	372
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	10	12	12	16	16	20	22	24
5.	Контрольные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6
6.	Медицинское обследование	-	4	4	4	4	4	6	4
7.	Участие в соревнованиях	4	8	8	16	16	26	34	42
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	12	14	16
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	10	12	18	18
	<b>Количество часов в год</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по восточным боевым единоборствам).
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20 до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10 до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

*Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки*

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования
	1-й год	2-й год	до двух лет	свыше двух лет	до 2-х лет
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30	24 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	24 - 30
Технико-тактическая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	35 - 45
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	4 - 6
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 4
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	6 - 8

### **2.3. Навыки в других видах спорта**

Для подготовки обучающихся в кудо, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие физические качества:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества;
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке кудоистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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 практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям и этапам подготовки

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки:

- *на этапе начальной подготовки*: общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития кудо в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основах биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;
- *на тренировочном этапе*: указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая и условия соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

#### 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Таблица 4

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для кудоистов

№, п/п	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
2.	Краткий обзор развития Кудо	История возникновения кудо. Кудо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов единоборств, понятие о необходимой обороне
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.
4.	Общие понятия о гигиене	Гигиена. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и	Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения с работниками МАУ ДО ДЮСШ. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Татами. Укладка татами. Медицинские весы.

	инвентарь.	
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля.
7.	Общие понятия о технике	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах.
8.	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.
9.	Правила соревнований	Запрещенные приемы. Возрастные группы и коэффициенты. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя.
10.	Основы техники и тактики	Характеристика бросков и защит от бросков, болевых приемов, ударов и удушающих приемов.
11.	Общая и специальная подготовка	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки.
12.	Планирование учебно-тренировочного процесса	Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.
13.	Основы методики обучения	Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность.
14.	ЕВСК	Требования и нормы выполнения спортивных разрядов согласно единой всероссийской спортивной классификации
15.	Всемирный антидопинговый кодекс	Международный стандарт «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте.

### 3.1.2. Общая физическая подготовка

*Общая физическая подготовка (ОФП)* является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Таблица 5.

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта восточное боевое единоборство*

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «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. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* включает специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

*Специальные упражнения для укрепления суставов.*

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

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

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

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

*Боевая стойка кудоиста:*

*Передвижения:* изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучение средней дистанции, дальней дистанции.

*Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

*Обучение ударам снизу и простым атакам.* Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.* *Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.*

*Обучение ударам ног:* удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад.

*Обучение имитационным упражнениям:* отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. *В перчатках:* отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

*Изучение стандартных и не стандартных ситуаций:* ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

*Изучение борцовских приёмов и комбинаций:* Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.

*Подсадом:* голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.

*Зацепом голенью:* изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.

*Зацепом стопой:* снаружи, изнутри.

*Обвивом:* захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища.

*Через голову:* упором стопой, упором голенью.

Таблица 6.

*Шкала интенсивности тренировочных нагрузок*

Интенсивность	ЧСС уд./мин.	
	min	max
Максимальная	30 и >	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек. с выпрямлением рук перед собой. Во время выпрямления ног, руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3)-200]/10.$$

Таблица 7.

*Качественная оценка работоспособности  
(оценка адаптации организма к предыдущей работе)*

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

### 3.1.3. Избранный вид спорта

#### *Техническая подготовка*

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки

*Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.* Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

*Овладение основами техники и тактики.* Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

*Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.* Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке. Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командных соревнований.

*Развитие специальных физических и психических качеств.* Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения,



памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

*Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе.* Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

### ***Технико-тактическая подготовка***

*Освоение основ технических и тактических действий.* Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий.

*Совершенствование средств ведения поединка.* Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средствами ведения поединка. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействия с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации.

*Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена.* Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в

ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

### ***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, Кудо, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

*Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:*

- Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
- Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
- Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
- Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
- Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
- Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).
- Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
- Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
- Создание жестких условий тренировочного режима.

*Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.*

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением,

умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

*Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.*

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

*Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.*

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

В *подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В *соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В *переходном (восстановительном) периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия. Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части тренировочного занятия – совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов. В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

### ***Инструкторская и судейская практика***

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания спортсмена-инструктора (инструктора) по спорту и судьи по Кудо и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки кудоистов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

### ***Восстановительные мероприятия и медицинское обследование***

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

На этапе начальной подготовки 1-2 года обучения и тренировочном этапе начальной специализации (до 2 лет обучения) восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Тренировочный этап углубленной специализации (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать

переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Основной целью первичного обследования при допуске к занятиям Кудо является оценка состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Углубленные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных спортсменах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

#### **Участие в спортивных соревнованиях**

В таблице 6 приведены количественные показатели соревновательной деятельности для спортсменов в восточном боевом единоборстве.

Таблица 8.

*Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта восточное боевое единоборство (кудо)*

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет
Контрольные	-	2	2	2	3
Отборочные	-	2	2	2	3
Основные	-	-	3	3	3
Главные	-	-	1	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные внутришкольные контрольные соревнования.

По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и

психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

#### **3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры**

Для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости в тренировочном процессе применяются упражнения из других видов спорта – гимнастики, акробатики, лыжных гонок, плавания, лёгкой и тяжёлой атлетики, а также подвижные и спортивные игры.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

### 3.2. Требования техники безопасности

Причины травматизма на занятиях восточным боевым единоборством (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 занимающимся 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.

### **3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). На протяжении всех лет подготовки задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации). Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки кудоистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.



## **Этап начальной подготовки**

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

### Задачи этапа НП:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в виде спорта - КУДО;
- обучение технике КУДО;
- повышение уровня физической подготовки спортсмена на основе проведения всеобщей и многоплановой ОФП;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий КУДО.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации КУДО и овладение основами техники.

### Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

### Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники КУДО;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание «на дом»).

### Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники КУДО целесообразно проводить в облегченных условиях. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

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

Таблица 9.

*Примерный годовой учебный график групп начальной подготовки  
1-го года обучения (6 часов в неделю)*

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 недель												
Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	1	10
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	8	88
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2	42
Техническая подготовка	8	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	12	128
Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом												4
<b>Итого</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>-</b>	<b>23</b>	<b>276</b>

Таблица 10.

*Примерный годовой учебный график групп начальной подготовки  
2-го года обучения (8 часов в неделю)*

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 недель												
Теоретическая и психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	12
Общая физическая подготовка	10	12	12	12	12	12	12	10	10	10	-	10	122
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	-	4	56
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	16	16	16	-	16	162
Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4
Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом												8
<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>-</b>	<b>31</b>	<b>368</b>

***Общая физическая подготовка***

**Развитие силы (силовая подготовка)**

- Развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

- Упражнения на снарядах и со снарядами

- Упражнения из других видов спорта

- Подвижные и спортивные игры

**Развитие быстроты (скоростная подготовка)**

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры.

### Развитие выносливости

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

### Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

### Развитие гибкости

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

## ***Специальная физическая подготовка***

### Специальные упражнения.

- Упражнения с партнером
- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

### Подготовительные упражнения

- Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств
- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

### Подводящие упражнения

- Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.
- Детали техники ударов, освоение траектории ударов
- Выполнение технических действий по разделению на этапы
- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

### Имитационные упражнения

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)
- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

## ***Техника Кудо***

### Удары руками.

Все удары выполняются в одной передней стойке. Каждый удар выполняется 10 раз.

1. Левый прямой в голову.
2. Левый прямой в корпус.
3. Правый прямой в голову.
4. Правый прямой в корпус.
5. Левый боковой в голову.
6. Левый боковой в корпус.
7. Правый боковой в голову.
8. Правый боковой в корпус.
9. Левый снизу в голову.
10. Левый снизу в корпус.
11. Правый снизу в голову.
12. Правый снизу в корпус.
13. Удары локтями в голову поочередно.

### Удары ногами.

1. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).  
10 - удар правой ногой, 10 - левой. (Руки держат концы пояса).  
20 - поочередно с отмашкой рук.
2. Удары коленями.  
10 - руки держат концы пояса. 10-е захватом.  
10- со сменой ног.
3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)  
10 - руки держат концы пояса.  
20 - с отмашкой рук.
4. Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы).  
10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмашкой рук.
5. Прямой удар назад (пяткой стопы).  
30(10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову)- руки держат концы пояса.
6. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.  
Руки держат концы пояса. 20 - в сторону. 20 - вперед.
7. Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка).  
30-подсечек.

### Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.
2. С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой.
3. С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.
4. С шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой.
5. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.
6. С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.
7. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
8. С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
9. С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
11. С шагом вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
12. С шагом вперед прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
13. 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.
14. С шагом вперед 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.

1. Мах ногой вперед в движении.
2. Удар сзади стоящей ногой вперед.
3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
5. Удар впереди стоящей ногой вперед.
6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.

8. Удар коленом (одиночные).
9. Удар коленями (2 удара на счет).
10. Удар коленом + локоть (одноименно).
11. Удар коленями + локти (разноименно).
12. Удар коленями (прямой +боковой).
13. Удар ребром стопы.
14. Удар ребром стопы + 2.
15. 2 + удар ребром стопы.
16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
23. Удар пяткой ноги назад.
24. Удар пяткой ноги назад + 2.
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
26. 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.
3. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
4. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
5. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги.
6. 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.

1. Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.
2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.
3. 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.
4. Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.
5. Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.
6. Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.
7. 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.

Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

### ***Тактика кудо***

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад

Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

### ***Контрольные упражнения и участие в соревнованиях***

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

*Участие в соревнованиях.*

На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений, которые реализуются, в основном, в виде полугодовых аттестаций. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов (аттестаций). Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

## Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

### Задачи тренировочного этапа:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих КУДО;
- формирование устойчивого интереса к КУДО;
- воспитание быстроты движений в упражнениях;
- обучение и совершенствование техники КУДО;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом КУДО.

### Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

### Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### Участие в соревнованиях зависит от:

- уровня подготовленности юного спортсмена;
- календаря соревнований;
- выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного единоборства, способность не преувеличивать трудности.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

### Методика контроля.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля:

- самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое;
- качество сна;
- аппетит;
- вес тела;
- общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Таблица 11.

*Примерный годовой учебный график тренировочных групп  
до 2 лет обучения (12 часов в неделю)*

Разделы подготовки	Месяцы												Всего За год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 недель												
Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	-	1	16
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	10	110
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	-	12	118
Техническая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	-	28	268
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												16
Контрольные испытания	2								2		-		4
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	-		1	1	1		-		6
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	10
Мед. обследование	2								2		-		4
<b>Итого</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>52</b>	<b>552</b>



*Примерный годовой учебный график тренировочных групп  
свыше 2 лет обучения (14-18 часов в неделю)*

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 недель												
Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2-3	2	2-3	2	2-3	2	2	1-2	-	1	20-24
Общая физическая подготовка	12-16	12-16	12-16	12-16	12-16	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	-	12-14	132-164
Специальная физическая подготовка	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16	12-16	12-16	12-18	14-16	12-18	-	12-18	144-182
Техническая подготовка	26-34	26-34	26-34	28-34	26-34	26-34	26-34	26-34	26-34	26-34	-	26-32	288-372
Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом												26-42
Контрольные испытания	2				2				2		-		6
Судейская и инструкторская практика	1	1	1-2	2	1-2	1-2	2	2	1-2		-		12-16
Восстановит. мероприятия	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1	1	2	-	1	12-18
Медицинское обследование	2								2		-		4
<b>Итого</b>	<b>60-74</b>	<b>56-71</b>	<b>56-73</b>	<b>59-72</b>	<b>58-75</b>	<b>54-70</b>	<b>55-71</b>	<b>55-71</b>	<b>60-73</b>	<b>53-70</b>	-	<b>52-66</b>	<b>644-828</b>

### **Общая физическая подготовка**

#### Развитие силы (силовая подготовка)

— Развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

— Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

— Упражнения на снарядах и со снарядами

— Упражнения из других видов спорта

— Подвижные и спортивные игры

#### Развитие быстроты (скоростная подготовка)

— Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

— Подвижные и спортивные игры.

#### Развитие выносливости

— Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

— Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

— Подвижные и спортивные игры

#### Развитие ловкости (координационная подготовка)

— Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

— Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

— Подвижные и спортивные игры

#### Развитие гибкости

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

### **Специальная физическая подготовка**

#### Специальные упражнения.

— Упражнения с партнером

— Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

#### Подготовительные упражнения

— Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

— Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

#### Подводящие упражнения

— Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.

— Детали техники ударов, освоение траектории ударов

— Выполнение технических действий по разделению на этапы

— Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

#### Имитационные упражнения

— Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

— Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

### ***Техника кудо***

#### Удары руками.

Все удары выполняются в одной передней стойке. Каждый удар выполняется 10 раз.

1. Левый прямой в голову.
2. Левый прямой в корпус.
3. Правый прямой в голову.
4. Правый прямой в корпус.
5. Левый боковой в голову.
6. Левый боковой в корпус.
7. Правый боковой в голову.
8. Правый боковой в корпус.
9. Левый снизу в голову.
10. Левый снизу в корпус.
11. Правый снизу в голову.
12. Правый снизу в корпус.
13. Удары локтями в голову поочередно.

#### Удары ногами.

1. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).  
10 - удар правой ногой, 10 - левой. (Руки держат концы пояса).  
20 - поочередно с отмашкой рук.
2. Удары коленями.

- 10 - руки держат концы пояса. 10-е захватом.
- 10- со сменой ног.
- 3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)
  - 10 - руки держат концы пояса.
  - 20 - с отмашкой рук.
- 4. Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы).
  - 10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмашкой рук.
- 5. Прямой удар назад (пяткой стопы).
  - 30(10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову)- руки держат концы пояса.
- 6. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.
  - Руки держат концы пояса. 20 - в сторону. 20 - вперед.
- 7. Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка).
  - 30-подсечек.
- 8. Удар подъемом стопы в область паха с захватом за пояс.
  - 30 – руки держат концы пояса.

#### Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

- 1. С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.
- 2. С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой.
- 3. С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.
- 4. С шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой.
- 5. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.
- 6. С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.
- 7. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
- 8. С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
- 9. С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
- 10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
- 11. С шагом вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
- 12. С шагом вперед прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
- 13. 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.
- 14. С шагом вперед 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.

- 1. Мах ногой вперед в движении.
- 2. Удар сзади стоящей ногой вперед.
- 3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
- 4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
- 5. Удар впереди стоящей ногой вперед.
- 6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
- 7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
- 8. Удар коленом (одиночные).
- 9. Удар коленями (2 удара на счет).
- 10. Удар коленом + локоть (одноименно).

11. Удар коленями + локти (разноименно).
12. Удар коленями (прямой +боковой).
13. Удар ребром стопы.
14. Удар ребром стопы + 2.
15. 2 + удар ребром стопы.
16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
23. Удар пяткой ноги назад.
24. Удар пяткой ноги назад + 2.
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
26. 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.
3. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
4. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
5. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги.
6. 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.

1. Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.
2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.
3. 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.
4. Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.
5. Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.
6. Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.
7. Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

#### Броски

Этот раздел техники сдают бойцы 6-го кю и выше. Бойцы 4-го кю и выше должны уметь переходить от броска к болевому на руку.

1. Бросок через бедро с захватом за пояс.

2. Бросок через бедро с захватом за шею.
3. Передняя подножка.
4. Задняя подножка.
5. Подсечка боковая.
6. Подсечка под две ноги в движении.
7. Отхват с захватом атакующей ноги противника снаружи.
8. Бросок через грудь.
9. Подхват под 2 ноги.
10. Бросок через плечи (мельница).
11. Зацеп разноимённой ноги снаружи.
12. Бросок через спину.
13. Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.
14. Бросок через голову с упором стопой в живот.

#### Болевые приёмы.

Этот раздел техники сдают бойцы с 4-кю и выше.

1. Перегибание локтя с захватом руки между ног.
2. Узел руки наружу.
3. Ущемление ахиллесова сухожилия.
4. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

#### Удушающие приёмы.

Этот раздел техники сдают бойцы с 4-кю и выше.

1. Удушающий отворотом куртки спереди.
2. Удушающий отворотом куртки сзади.
3. Удушающий перекрестным захватом.
4. Удушающий предплечьем спереди.
5. Удушающий предплечьем сзади.
6. Удушающий сзади плечом и предплечьем.
7. Удушающий прогибом.

#### 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.

#### Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

##### **Тактика кудо**

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад.

Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием, болевым приёмом, удушающим приёмом).

Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы.

Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного.

Тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведённого технического действия.

Тактический вариант «угроза».

Тактический вариант «силовое давление».

Тактика ведения ближнего боя.

## **Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)**

### Упражнения для развития смелости.

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

### **Упражнения для развития и воспитания настойчивости.**

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
- проведение боёв с односторонним сопротивлением;
- проведение боёв с более опытным спарринг-партнёром.

### **Упражнения для развития решительности.**

- выполнение режима дня;
- проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования;
- проведение боёв на применение контрприемов;
- проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

### **Упражнения для развития инициативности.**

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- проведение разминки по заданию тренера;
- проведение боёв с менее подготовленными соперниками;
- проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

### **Нравственная подготовка.**

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;
- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;
- воспитание аккуратности и опрятности;
- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

## **3.4. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и

самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для такого современного единоборства, как КУДО, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата. Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В практике КУДО задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

#### Развитие волевых качеств спортсмена КУДО

Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительное время во время поединка и в упражнениях со снарядами, продлевать время поединков, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы спортсмены вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений спортсмены КУДО должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к КУДО как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить со спортсменом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы спортсмен относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать

напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать спортсменам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у спортсменов умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках, утомлении мелких травмах. Во время тренировок необходимо приводить спортсменам примеры о том, как выдающиеся мастера отечественного КУДО, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря своей выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования и совершенствования техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять спортсмена встречаться в тренировочных поединках с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость спортсмена проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительном времени поединка, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, с утяжелением на руках и ногах, спарринги в присутствии большого количества зрителей; поединки со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

#### **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 восточным боевым единоборством (кудо) на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;



- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания ВБЕ (кудо), 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.

#### **4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям**

В результате освоения Программы обучающиеся приобретут следующие знания, умения и навыки в предметных областях:

##### ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила восточных боевых единоборств (дисциплина кудо), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по ВБЕ (кудо); федеральные стандарты спортивной подготовки по ВБЕ (кудо); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях ВБЕ (кудо).

##### ***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий ВБЕ (кудо);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

##### ***в области избранного вида спорта:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в дисциплине кудо восточного боевого единоборства;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по ВБЕ (кудо);

***в области освоения других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в дисциплине кудо восточного боевого единоборства средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

***в области технико-тактической и психологической подготовки:***

- освоение основ технических и тактических действий по ВБЕ (кудо);
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

#### **4.2. Требования к освоению программы по этапам подготовки**

Требования к результатам реализации Программы:

***на этапе начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта ВБЕ, дисциплина КУДО;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта ВБЕ, дисциплина КУДО.

***на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр;
- получение устойчивых знаний и навыков в различных видах контактных единоборств: бокса, карате, дзюдо, самбо и других видов;

- получение устойчивых знаний, навыков и умений в учебной, судейской, инструкторской и соревновательной практике по виду единоборств ВБЕ, дисциплина КУДО;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по техническим нормативам по общей и специальной физической подготовке (2 раза в год);
- выступление на соревнованиях.

**4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

**Методические указания по организации аттестации**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения - апрель-май. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов. Учащиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (год) подготовки нормативы.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе) либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям).

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа. В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Теория и методика физической культуры и спорта— беседа (зачет/не зачет).
- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (зачет/не зачет).
- Избранный вид спорта - спортивная квалификация учащегося. Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Таблица 13.

*Соответствие классификации КУДО  
классификационным разрядным требованиям ЕВСК*

Квалификация ЕВСК	«Кю», пояс
Кандидат в мастера спорта России	1-2 «кю» - коричневый пояс
<u>I разряд</u>	3-4 «кю» - зелёный пояс
<u>II разряд</u>	5-6 «кю»-жёлтый пояс
<u>III разряд</u>	7 «кю» - синий пояс
<u>I юношеский разряд</u>	8 «кю» - синий пояс
<u>II юношеский разряд</u>	9-10 «кю» - белый пояс

Таблица 14.

*Контрольные нормативы по физической подготовке для зачисления в группы  
начальной подготовки*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Наименование упражнений</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные качества	Бег на 30 м (с)	Не более 6	Не более 6,1
Координация	Челночный бег 3х10м (с)	Не более 9,8	Не более 10,2
Выносливость	Бег на 1 км	Не более 6 мин 30 с	Не более 6 мин 50 с
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 2 раз	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	Не менее 7 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 9 раз	Не менее 5 раз
	Подъем туловища лежа на полу	Не менее 15 раз	Не менее 12 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 130 см	Не менее 125 см
Гибкость	Наклон из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола	

Таблица 15.

*Контрольные нормативы по физической подготовке для зачисления в группы  
на тренировочном этапе*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Наименование упражнений</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные качества	Бег на 60 м (с)	Не более 10,8	Не более 11,2
Координация	Челночный бег 3 по 10м (с)	Не более 8,7	Не более 9,5
Выносливость	Бег на 1,5 км	Не более 7 мин 55 с	Не более 8 мин 35 с
	Бег на 2 км	Не более 10 мин	Не более 12 мин
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 4 раз	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	Не менее 11 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 14 раз	Не менее 8 раз
	Подъем туловища лежа на полу за 30 с	Не менее 15 раз	Не менее 12 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 160 см	Не менее 145 см
Гибкость	Наклон из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола не менее 2 раз	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Авдониная, Л. Г. Формирование нравственно-волевых качеств подростков средствами восточных боевых искусств. -М., 2002.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС. 1977, с.20
3. Алиев, М. Н. Воспитание нравственно-волевых качеств у детей средствами физической культуры / М. Н. Алиев, А. Г. Гусейнов// Педагогика. 2008. - № 1.
4. Анашкин Р.Н., Зорин В.И. Правила соревнований (Положение о судьях и правила соревнований кудо). М., 2008г.
5. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО». Учебное пособие для школ НКВД. М. Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД ССР. 1940.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, С. 11–12; 24–32.
8. Государственная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) по курсу «Кудо». – М., 2008.
9. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Боевое самбо. Методическое пособие. Воениздат. М., 1976.
10. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания пед. Учебных заведений. М.: Просвещение, 1993.
11. Ионов С.Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по КУДО. ФиС., М., 1983.
12. КУДО. Правила соревнований. М. ФиС. 1985.
13. Лукашов М.Н. Родословная самбо. М., ФиС., 1986.
14. Рудман Д.Л. САМБО– техника борьбы лежа. Защита. М., ФиС, 1983.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2015 г. №
16. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1999.
17. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М.,РГАФК, 1996.
18. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки боевого кудоиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.
19. Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.
20. Шабето М. Ф. Боевое самбо. Практическое пособие / М. Ф. Шабето 2-е изд., с изм. - М.: Современное слово, 2000