Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Тобольска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2» города Тобольска

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 1D0A1C92E6794D3394A85115F436086B
Владелец: Зайцева Светлана Васильевна
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«СШ №2» г. Тобольска
_____ С.В. Зайцева
Приказ от 31.08.2026 № 75-о

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта **«КУДО»**

Срок реализации программы – 8 лет
Возраст занимающихся – 10-18 лет

**Составитель:**
Черепанова Анна Сергеевна, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по кудо
Шатилова Елена Михайловна, инструктор-методист МАУ ДО «СШ №2»

Тобольск 2026 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……**

1. Название программы…….. 3
2. Цели и задачи программы…….. 8

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп……. 10
4. Объем программы……... 12
5. Виды (формы) обучения по программе…… 13
6. Годовой учебно-тренировочный план……... 19
7. Календарный план воспитательной работы……. 21
8. План антидопинговых мероприятий……. 28
9. План инструкторской и судейской практики…… 30
10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……. 33

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ**

11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях…… 39
12. Оценка результатов освоения программы…… 40
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку……. 44

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** 47

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки ……. 50
15. Учебно-тематический план …….. 72

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ……** 73

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

17. Материально-технические условия……. 74
18. Кадровые условия……. 77
19. Информационно-методические условия……. 79

**Приложения……** 89

# I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утвержденным приказом Министерства спорта России 23.10.2025 №862 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «кудо» - 143 000 1 4 1 1 Я

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

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

— Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об

образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

— Федерального закона от 24.06.2026 № 185-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

— постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

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

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 10.03.2026 № 202 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

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

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 899);

— общероссийских антидопинговых правил Российского антидопингового агентства «РУСАДА» от 19.01.2026;

— приказа Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 05.12.2023 № 1007 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кудо»;

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 23.10.2025 № 862 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кудо» (далее – ФССП);

— приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

— приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

— приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального

стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

— приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (с изменениями).

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

— этап начальной подготовки (далее – НП);

— учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ).

Программа составлена на основе правил по виду спорта «кудо», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделения кудо МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска за последние три года, современных методик спортивной тренировки и соревновательной

деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «кудо» на различных этапах многолетней подготовки.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования специфики боевых единоборств для развития и совершенствования координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития внимания и наблюдательности. Занятия кудо обучают выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. За период освоения программы обучающиеся получают не только базовую спортивную подготовку по кудо, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

—направленность на максимально возможные достижения;

—программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

—индивидуализация спортивной подготовки;

—единство общей и специальной физической подготовки;

—непрерывность и цикличность процесса подготовки;

—взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства в Центрах подготовки спортивного резерва.

## 2. Цели и задачи программы

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

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

Основными задачами реализации Программы являются:

— формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

— формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

— выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки - спортивный отбор и определение спортивной специализации детей. Основной

целью этапа является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники кудо, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «кудо». Цель спортивной подготовки на этапе – формирование спортивного мастерства кудоистов, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп

Сроки реализации этапов спортивной подготовки для вида спорта «кудо», возрастные границы обучающихся, их количество в группах на этапах подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Наполняемость групп (человек) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Минимальная | Максимальная |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12 | 24 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 | 20 |

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься кудо, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям кудо.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 12-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее

года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям кудо.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

— увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

— возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

— установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кудо» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей программой. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

## 4. Объем программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 728 |
| Общее количество занятий в год | 156 | 156 | 208 | 208 | 208 | 208 | 208 | 260 |

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации),

недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

## 5. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

— учебно-тренировочные занятия;

— учебно-тренировочные мероприятия;

— спортивные соревнования;

— работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

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

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

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

— на этапе начальной подготовки – 2 часов;

— на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

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

— непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

— непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

— обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

*Структура учебно-тренировочного занятия:*

Учебно-тренировочное занятие состоит из 3 составных частей – подготовительной, основной, заключительной. Задачи определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия.

*Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия)*. Предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и специальную разминку. Первая способствует активизации важнейших функций — деятельности центральной нервной системы, двигательного

аппарата и вегетативной системы, подготавливая организм к основной работе. Здесь используются различные общеподготовительные упражнения для повышения работоспособности организма. Вторая часть разминки, связанная с широким использованием специально-подготовительных и соревновательных упражнений, направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата кудоиста, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

*Основная часть.* В этой части занятия решается его главная задача. Выполняемая работа может быть разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники и тактики и т. Д. Продолжительность этой части занятия зависит от характера и методики применяемых в нем упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

*Заключительная часть* тренировочного занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. Проведение игр в заключительной части улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, что повышает интерес к занятиям. Завершает тренировочное занятие подведение итогов.

## Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность,

содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | | | | 14 | | | | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | | | | 14 | | | | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | | | | 14 | | | | |
| | 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | | | | 14 | | | | |

Продолжение таблицы 4

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.2. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | 21 | | | | | | | |
| 2.3. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | | | | 60 | | | | |

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарный план МО город Тобольск, календарный план Тюменской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

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

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по кудо осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарным планом МО город Тобольск, календарным планом Тюменской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

— соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кудо»;

— наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

— соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

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, отбираются участники основных соревнований, которые ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Контрольными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп этапа начальной подготовки – внутришкольные соревнования, матчевые встречи, турниры;

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – открытые внутришкольные или муниципальные соревнования.

Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Тюменской области для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня. Основными соревнованиями являются областные соревнования.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными правилами вида спорта «кудо», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Работа по индивидуальным планам

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима

учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план отделения кудо представлен в приложении №2 к программе.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

—перспективного, с учетом олимпийского цикла;

—ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;

—ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

—ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 7. Календарный план воспитательной работы

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

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

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

воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

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

Задачи воспитательной работы:

— формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

— воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

— нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

— четкое планирование воспитательной работы в группах отделения кудо;

— прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

— сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

— Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

— Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

— Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям кудо.

— Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

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

Формы и средства реализации:

— Посещение музеев;

— Месячник военно-патриотического воспитания;

— Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;

— Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;

— Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;

— Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

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

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов

физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

— Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;

— Психологические тренинги, беседы, игры;

— Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;

— Дни здоровья, специальные спортивные праздники;

— Организация инструкторской и судейской практики.

— Участие в мероприятиях по ознакомлению с миром профессий (экскурсии, тренинги, викторины, тесты).

Критерии оценки:

— Спортивные нормативы;

— Показатели на спортивных соревнованиях по кудо;

— Результаты медицинских осмотров.

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

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения,

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

Цели и задачи нравственного воспитания:

— способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

— воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;

— воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

— способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

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

Критерии оценки:

— Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

— Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны

государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

— содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

— формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

— выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

— ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

— Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах, правил дорожного движения;

— Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

— Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

— Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

— Отсутствие правонарушений и преступлений.

— Умение вести себя в общественных местах.

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

Цели и задачи:

— формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

— воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

— Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;

— Индивидуальная работа с детьми и родителями;

— Психологическая поддержка семей;

— Родительский всеобуч;

— Родительские собрания;

— Совместные детско-родительские тренировки.

Критерии оценки:

— Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;

— Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;

— Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;

— Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

— групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

— профессиональную ориентацию обучающихся;

— творческую, исследовательскую работу;

— проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;

— организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Тюменской области и Российской Федерации;

— организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

## 8. План антидопинговых мероприятий

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

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

— реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

— формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

— участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

— ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

— ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «кудо»;

— получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по кудо.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

— медицинские и психологические последствия допинга;

— допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

— анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

— организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

— привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

— знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №4.

## 9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса, проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, которые готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведения занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности на основании материала на этапах спортивной подготовки.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения технике и тактике кудо. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже изучают специфику выполнения упражнения, последовательность действий, вырабатывая практический навык. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией кудо, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Он должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по кудо. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную

теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается квалификационная категория «Юный спортивный судья».

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «кудо» (далее – Правила), знать общие положения Правил. При проведении теоретической подготовки особая роль отводится темам по изучению правил соревнований по плаванию. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению протокола соревнований.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе 1-3 года обучения:

— Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

— Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.

— Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.

— Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе 4-5 года обучения:

— Знать правила соревнований по кудо, права и обязанности судейской коллегии.

— Уметь вести протокол соревнований.

— Уметь выполнять обязанности секунданта, помощника судьи-секундометриста, судьи при участниках, бокового судьи.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Мероприятия | Сроки проведения | Содержание мероприятий |
|---|---|---|
| Инструкторская практика | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств. |
| Практические занятия | В течение года | Подача строевых команд и распоряжений. Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП. |
| Судейская практика | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Правила соревнований по кудо. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, главного секретаря, рефери, боковых судей, секретаря, секундометриста, судьи при участниках, секунданта. Особенности развития кудо в городе Тобольске и Тюменской области.<br>Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. |
| Практические занятия | В течение года | Выполнение обязанностей помощника при разработке положений о соревнованиях. Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований. Выполнение обязанностей судьи секундометриста, бокового судьи, секунданта, судьи при участниках. |

## 10.План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

— предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

— этапные и текущие медицинские обследования;

— врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

— на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

— на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

— рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

— правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

— выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

— полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

— использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

— повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

— эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

— соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

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

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

Наибольший эффект дает комплекс восстановительных средств, при выборе которых особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблицах 7-8.

Таблица 7

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |

Продолжение таблицы 7

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе МО) | 2 раза в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

Таблица 8

План восстановительных мероприятий и средств

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики кудо, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |

Продолжение таблицы 8

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|---|---|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| Перед УТЗ, спортивным соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности. | 3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин. саморегуляция |
| Во время УТЗ, спортивного соревнования | Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения | Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. | В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3 мин саморегуляция |

Продолжение таблицы 8

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|---|---|---|
| Сразу после УТЗ, спортивного соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоциркуляции тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через два часа после УТЗ | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/холодный Психорегуляция восстановительной направленности | 8-10 мин<br>5 мин саморегуляция |
| После микроцикла, спортивных соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж. Психорегуляция восстановительной направленности | Восстановительные учебно-тренировочные занятия, туризм. После восстановительного учебно-тренировочного занятия. Саморегуляция |
| После макроцикла, спортивных соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика переутомления | Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна | Восстановительные учебно-тренировочные занятия ежедневно<br>1 раз в 3-5 дней |
| Постоянно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

# III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

## 11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

— изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

— повысить уровень физической подготовленности;

— овладеть основами техники вида спорта «кудо»;

— получить общие знания об антидопинговых правилах;

— соблюдать антидопинговые правила;

— принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

— ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

— получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

— повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

— изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кудо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

— соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

— изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

— овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кудо»;

— изучить антидопинговые правила;

— соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

— ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

— принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

— принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

— получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

## 12.Оценка результатов освоения программы

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

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

в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 9.

Таблица 9

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

| № | Разделы | Динамика личностного развития | | | | | | | | Динамика сформированности прикладных навыков | | | | | | | | Итоговый показатель (среднее |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены | | Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым | | Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие | | Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать | | Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, творчество | | Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание | | Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении задания | | Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их | | |
| | | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | |
| | Ф.И. обучающегося | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются

контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 10-11).

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

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

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

— по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;

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

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

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

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

*на этапе начальной подготовки:*

— динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

— уровень освоения основ техники в виде спорта «кудо»;

— стабильность состава обучающихся;

*на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

— динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

— стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

— состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 10-11.

Таблица 10

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,3 | 6,5 | 5,9 | 6,1 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6,20 | 6,40 | 5,41 | 6,12 |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,7 | 10,1 | 9,2 | 9,4 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 128 | 118 | 142 | 132 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 3 | - | 5 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 8 | - | 11 |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 30 | 25 | 35 | 31 |

Продолжение таблицы 10

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.9. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |

Таблица 11

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,7 | 5,8 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5,40 | 6,00 |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,0 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 142 | 132 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 9 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 11 |
| 1.8. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 35 | 31 |

Продолжение таблицы 11

| | | |
|---|---|---|
| 3. Уровень спортивной квалификации | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

# IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

*Средства и методы спортивной тренировки*

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

— общеподготовительные упражнения;

— специально подготовительные упражнения;

— избранные соревновательные упражнения.

*Методы, используемые в процессе обучения*

1. Практические методы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— *Игровой метод.* Наиболее характерными признаками игрового метода являются: ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых

действиях; чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий; высокие требования к творческой инициативе в действиях.

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

2. Словесные методы.

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

3. Наглядные методы:

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

— демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся.

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

*Методы организации занимающихся при разучивании действий кудоистов:*

— Организация занимающихся без партнера на месте.

— Организация занимающихся без партнера в движении.

— Усвоение приема по заданию тренера.

— Условный бой по заданию.

— Вольный бой по кикбоксингу.

— Спарринг.

*Методические приемы обучения основам техники кудоиста:*

— Изучение захватов и освобождение от них.

— Изучение базовых стоек кудоиста.

— Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

— Боевая стойка кудоиста.

— Передвижение в базовых стойках.

— В передвижении выполнение базовой программной техники.

— Боевые дистанции.

*Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:*

— Обучение борьбе стоя.

— Обучение ударам на месте.

— Обучение ударам в движении.

— Обучение приемам защиты на месте.

— Обучение приёмам защиты в движении.

— Технико-тактическая подготовка.

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

*Программный материал для этапа начальной подготовки (НП)*

**Общая физическая подготовка**

Цель: всестороннее развитие организма обучающихся; укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; укрепление здоровья и повышение работоспособности; развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники в кудо и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой. Основное направление - развитие общей гибкости и ловкости.

Содержание раздела:

*Развитие силы (силовая подготовка):*

— Упражнения для развития 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, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, упражнения с сопротивлением., сгибание и разгибание рук, перетаскивания, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления);

— Упражнения с отягощениями (с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча; приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах; упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания; упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.);

— Упражнения 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)

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

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях -

наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища.

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

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

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

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

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

минутный бег. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 м, 5 по 40 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

*Спортивные игры:* Ручной мяч, баскетбол, волейбол.

**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 обучающимся.

*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.

**Техническая подготовка**

*Удары руками*

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

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 поочерёдно.

*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 вперёд прямой удар в голову одноимённой рукой.

2. С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.

3. С шагом вперёд прямой удар в голову разноимённой рукой.

4. С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.

5. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.

6. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.

7. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

8. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

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

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

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

*Удары ногами в движении*

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

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.

**Тактическая подготовка**

1. Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад.

2. Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

3. Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

**Психологическая подготовка**

*Развитие силы воли (волевая подготовка)*

Упражнения для воспитания волевых качеств

*Развитие смелости*

Упражнения для воспитания 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.

*Развитие настойчивости*

Упражнения для 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 соперником.

*Развитие решительности*

Упражнения для воспитания решительности:

— Выполнение режима дня;

— Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;

— Проведение боёв на применение контрприемов;

— Проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

*Развитие инициативности*

Упражнения для воспитания 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 неблаговидных поступков своих товарищей;

— Воспитание аккуратности и опрятности;

— Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

*Программный материал для учебно-тренировочного этапа (УТ)*

**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)

*Строевые упражнения, построения, перемещения*: Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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

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

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

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

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

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

*Упражнения на общую выносливость:* прерывистый бег; бег вверх по холму или лестнице; бой с тенью; бег на длинные дистанции; изометрические упражнения; тренировка с тяжелой грушей; бег по лестнице; спарринг.

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

**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.

**Техническая подготовка**

*Удары руками*

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

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 поочерёдно.

*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 нижний уровень (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 вперёд прямой удар в голову одноимённой рукой.

2. С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.

3. С шагом вперёд прямой удар в голову разноимённой рукой.

4. С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.

5. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.

6. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.

7. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

8. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

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

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

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

*Удары ногами в движении*

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

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. Обхват 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.

**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**

*Развитие силы воли (волевая подготовка)*

Упражнения для воспитания волевых качеств

*Развитие смелости*

Упражнения для воспитания 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.

*Развитие настойчивости*

Упражнения для 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 партнером.

*Развитие решительности*

Упражнения для воспитания 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.

*Развитие инициативности*

Упражнения для воспитания 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 неблаговидных поступков своих товарищей;

— Воспитание аккуратности и опрятности;

— Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

## 15.Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении №5, включает в себя темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам и годам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание теоретических занятий по темам.

# V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кудо».

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

# VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

## 17. Материально-технические условия

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование. При организации учебно-тренировочного процесса по кудо обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 12.

Таблица 12

**Места проведения учебно-тренировочных занятий**

| Наименование места | Место нахождения | Принадлежность |
|---|---|---|
| Спортивный зал с раздевалками и душевыми | СК «Тигренок» | МАУ ДО «СШ №2» |
| Спортивный зал с раздевалками и душевыми | СК «Олимп» | МАУ ДО «СШ №2» |
| Тренажерный зал | СК «Олимп»<br>СК «Чемпион» | МАУ ДО «СШ №2» |
| Плавательный бассейн 25 м | СК «Тигренок»<br>СК «Чемпион» | МАУ ДО «СШ №2» |
| Игровые площадки, турниковые комплексы, лыжероллерная трасса, беговые дорожки | Стадион «Тобол» | МАУ ДО «СШ №2» |

В каждом спортивном комплексе МАУ ДО «СШ №2» имеется оборудованный в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 19.05.2026 №484н медицинский кабинет. Медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса и организация систематического медицинского контроля осуществляется штатными медицинскими работниками спортивной школы.

В период участия в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в календарный план спортивной школы, городской и областной календарный план, обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в таблице 13, а также спортивной экипировкой, представленной в таблице 14.

Таблица 13

*Перечень оборудования и спортивного инвентаря для прохождения спортивной подготовки по кудо*

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Весы электронные (до 180 кг) | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 2. | Гонг боксерский | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 3. | Зеркало настенное (1,6х2 м) | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 4. | Макивара | штук | на тренировочный спортивный зал | 8 |
| 5. | Мат гимнастический (2х1 м) | штук | на тренировочный спортивный зал | 6 |
| 6. | Мешок боксерский | штук | на тренировочный спортивный зал | 6 |
| 7. | Мяч баскетбольный | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 8. | Мяч волейбольный | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 10. | Мяч теннисный | штук | на тренировочный спортивный зал | 18 |
| 11. | Мяч футбольный | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 12. | Напольное покрытие | комплект | на тренировочный | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | (татами) (10х10 м) | | спортивный зал | |
| 13. | Подушка спортивная настенная | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 14. | Ростомер | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 15. | Секундомер | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 16. | Скакалка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 12 |
| 17. | Скамейка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 18. | Стенка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 19. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 20. | Устройство настенное для подвески боксерских мешков | штук | на тренировочный спортивный зал | 6 |
| 21. | Эспандер | штук | на тренировочный спортивный зал | 12 |

Таблица 14

*Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование*

| № | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Жилет защитный | штук | на обучающегося | 1 | 2 |
| 2. | Защита паха | штук | | 1 | 2 |
| 3. | Кимоно | штук | | 1 | 1 |

Продолжение таблицы 14

| № | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 4. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | | 1 | 1 |
| 6. | Лапы боксерские | пар | | 1 | 1 |
| 7. | Наколенники | пар | | 1 | 1 |
| 8. | Перчатки накладки | пар | | 1 | 2 |
| 9. | Перчатки снарядные | пар | | 1 | 1 |
| 10. | Подушка боксерская | штук | | 1 | 2 |
| 11. | Пояс (белый, синий) | пар | | 1 | 3 |
| 12. | Протектор зубной (капа) | штук | | 1 | 1 |
| 13. | Футболка (длинный рукав) | штук | | 1 | 1 |
| 18. | Футболка (короткий рукав) | штук | | 1 | 1 |
| 19. | Футы защитные | пар | | 1 | 1 |
| 21. | Шорты | штук | | 1 | 1 |
| 22. | Щитки защитные | пар | | 1 | 1 |

## 18. Кадровые условия

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

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442);

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

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

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

спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет, аттестация в целях установления квалификационной категории проводится по желанию тренеров-преподавателей при наличии соответствующих результатов согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

## 19. Информационно-методические условия

*Нормативные документы*

1. Федеральный закон от 24.06.2026 № 185-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.03.2026 № 201 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 899);

13. Общероссийские антидопинговые правила Российского антидопингового агентства «РУСАДА» от 19.01.2026;

14. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и

(или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н); приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

16. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

18. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кудо, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации

от 23.10.2025 № 862 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кудо»;

21. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утвержденная приказом Минспорта России от 15.12.2023 № 1007 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кудо»;

22. Правила вида спорта «кудо», утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2024 № 1353.

*Учебно-методическая литература*

1. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

2. Андерсон, Боб. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Боб Андерсон. - М.: Попурри, 2017. - 781 с.

3. Антонова, С. Секреты гибкости / С. Антонова. - М.: Терра, 2017. - 313 с.

4. Бабушкин, Г.Д. Содержание психологического обеспечения подготовки спортивного резерва/ Г.Д. Бабушкин// Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (г. Омск, 14–15 ноября 2019 года) – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – С.36

5. Веракса, А. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. Научная монография/А.Н. Веракса, А.И. Грушко, А.Е.Горовая. – М.: Спорт, 2016.

6. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Спорт, 2019 – 184 с.

7. Воробьева, И.В. Общеразвивающие упражнения с мячом / И.В.Воробьева, Т.И. Сергина, А.Г.Коржева, М.Ш. Арбеева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева. – Казань: эл. ресурс Казанск. федеральн. ун-та, 2019. – 103 с.

8. Геномика спорта, двигательной активности и питания / Под общей редакцией Д. Барха и И.И. Ахметова. / Пер. с англ. яз. М.В. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2022.– 584 с.

9. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.

10. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019-200 с.: ил.

12. Зорин, В.И. Основы кудо / В.И. Зорин, Р.М. Анашкин. – М., 2004.

13. Ивлев, В.Г. Особенности мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от двигательных способностей/ В.Г. Ивлев, А.А. Петрунёв, А.О. Акапян // Спортивная борьба. - М., 2012.

14. Исаев, И.Ф. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами кудо: монография / И.Ф. Исаев. – Белгород, 2009.

15. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010. – 237 с.

16. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.

17. Климов, К.В. Анализ технико-тактического арсенала соревновательной деятельности ведущих спортсменов-рукопашников/ К.В. Климов. - СПб.: СПбГУФК. 2007: 44-47.

18. Колмановский, А.А. Проблемы обучения и совершенствования в классической борьбе / А.А. Колмановский // Спортивная борьба. М., 2010.

19. Левков, Р.В. Обучение технике кругового удара ногой: метод. рекомендации / Р.В. Левков. – Могилев: Ин-т МВД, 2020. – 34 с.

20. Нагаева, Е.И. Развитие специализированных навыков координации балансировочных движений у детей младшего школьного возраста / Е.И. Нагаева, Е.А. Бирюкова, С.В.Черный, В.В. Власова, Т.В. Кускевич // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия. – Симферополь, 2018. – Т. 4 (70), № 2. – С. 123-132.

21. Нагаева, Е.И. Развитие способностей к поддержанию равновесия у единоборцев на этапе начальной спортивной подготовки / Е.И. Нагаева, Е.А. Бирюкова, Н.П. Мишин // Научный вестник Крыма. – 2020. - № 4 (27).

22. Нельсон, Арнольд. Анатомия упражнений на растяжку: Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы / Арнольд Нельсон. - М.: Попурри, 2016. - 63 с.

23. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.

24. Ознобишин, Н.Н. «Искусство рукопашного боя»/ Н.Н. Ознобишин. Составитель А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР ПРЕСС, 2005.

25. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. –М.: Астрель: Полиграфиздат, 2013. -684 с.

26. Осипов, А.Ю. Развитие способности сохранения баланса тела в динамических условиях у начинающих борцов самбо / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, М.Д. Кудрявцев // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т.18. – № 4. – С. 88–94.

27. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов: настольная книга тренера / [М.Г. Авдеева, С.В. Алексеев, Е.Е. Ачкасов и др.]; под ред. Г.А. Макаровой. — Москва: ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511 с.

28. Осьмак, К.В. Краткое пособие по развитию гибкости / К.В. Осьмак. – М., 2015.

29. Петров, М.Н. Техника дзю-дзюцу: 100 приемов / М.Н. Петров. – Минск: Харвест, 2015. – 240 с.

30. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 2. - 608 с.

31. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с.

32. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

33. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика [Текст] /В.С. Рубин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ООО ТД «Советский спорт, 2021. – 188 с.

34. Рудман, Д.Л. Школа самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приёмов / Рудман Д.Л., Троянов К.В. –М.: Человек, 2010.

35. Сафонов, В. Психология спортсмена. Слагаемые успеха./ В.К. Сафонов. – М.: Спорт, 2019.

36. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.

37. Спиридонов, В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика / В.А.Спиридонов. Составитель А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР ПРЕСС, 2005.

38. Сюе, Ли. Значение показателей равновесия в системе отбора в единоборствах / Ли Сюе // Спортивно-боевые единоборства: традиции, реальность, вызовы: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти В.А. Барташа, основоположника каф. спортивно-боевых единоборств и спец. подгот. – Минск: БГУФК, 2021. - С. 85-87.

39. Тедески, М. «Искусство бросков». Практическое руководство М.Тедески. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2005. -248 с.

40. Тедески, М. «Искусство захватов». Практическое руководство М.Тедески. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2005. -248 с.

41. Тедески, М. Искусство атаки. Практическое руководство / М.Тедески. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2005. -272 с.

42. Тедески, М. Искусство борьбы в партере. Практическое руководство / М.Тедески. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2005. -232 с.

43. Трофимов, О.Н. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – № 3 – Том II (Психолого-педагогические науки).

44. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

45. Шпедт, И.В. Педагогические условия повышения результативности соревновательной деятельности в Кудо/ Шпедт И.В., Головихин Е.В., Катенков А.Н.// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. № 12(3). -С: 118-129. URL: http://www. journal-science.org/ru/article/853.html. DOI: 10.14526/03_2017_242.

46. Шпедт, И.Ю. Методика совершенствования технической подготовки в Кудо / И.Ю. Шпедт, Л.Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Том 13. - № 4. – 2018. – С.15-22.

47. Юрчак, С.В. Использование игрового метода в спортивных единоборствах / С.В. Юрчак, А. А. Кудель, Н. Н. Сончик // Спортивные и подвижные игры и единоборства в современной системе физического воспитания: сб. науч. ст. / Учреждение образования "Гродненский государственный университет имени Янки Купалы"; ред. кол.: В. В. Григоревич, [и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2012. – С. 331-336.

*Список дополнительных литературных источников,*

*рекомендуемых при реализации программы:*

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – М., 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Болелли Д. Иммунитет против страха. Боевые искусства как способ проживания жизни и построения характера/ Д. Болелли; перевод О.П.Бурмакова. – М.: Весь, 2020.

3. Воронов, И.А. Секретные боевые искусства Китая / И.А. Воронов. - СПб.: Б&К, 2000.

4. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности: Учебно-методическое пособие/А.Г. Грецов. – СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006.-44 с.

5. Олейник, С.А. Спортивная фармакология и диетология/ С.А. Олейник и др. — М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. — 256 с.

6. Орлова, Н.В. Фитбол как средство сохранения здоровья и долголетия: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н.В. Орлова, Н.И. Козлова, Г.К. Бажанова. – Брест: БрГТУ, 2013. – 19 с.

7. Понкратенко, Е.В. Методика применения упражнений с фитболом в практике здоровьесбережения учащихся средних классов во внеурочной деятельности / Е.В. Понкратенко, Л.Н. Марковская // Физическая культура: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с Международным участием. – Самара: ООО "Научно-технический центр", 2021. - С. 152-155.

8. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

9. Щетинина, С.Ю. Фитбол: его особенности и использование / С.Ю.Щетинина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 542-546.

10. Я познаю мир. Восточные единоборства. Детская энциклопедия / Л.Л.Бурмистрова, Е.Ю. Гупало. – М., 2004.

*Перечень интернет-ресурсов*

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru
2. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки РФ [электронный ресурс] Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/
3. Официальный интернет-сайт ФГБУ «Федеральный центр физического воспитания» [электронный ресурс] Режим доступа: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/
4. Официальный интернет-сайт Федерации кудо России. Режим доступа: http://kudo.ru/
5. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий» [электронный ресурс] Режим доступа: https://csp72.ru/
6. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд» [электронный ресурс] Режим доступа: http://osdusshor.ru/
7. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] Режим доступа: http://rusada.ru
8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (http://www.wada-ama.org/)
9. Сайт проекта «ФизкультУра» [электронный ресурс] Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru

Приложение №1

**Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год**

**вид спорта_____**

**1.Сведения об обучающемся**

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

**2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде**

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

**3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде**

**3.1.Участие в соревнованиях**

| **Наименование соревнований** | **Планируемый результат** | **Фактический результат** |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке**

| **Задачи** | **Средства** | **Сроки** |
|---|---|---|
| | | |

Приложение №2

**Годовой учебно-тренировочный план**

**отделения кудо**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | |
| | | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 |
| | | Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | |
| | | 12-24 | 12-24 | 12-24 | 10-20 | 10-20 | 10-20 | 10-20 | 10-20 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 150 | 146 | 172 | 158 | 196 | 236 | 194 | 226 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 50 | 50 | 82 | 104 | 130 | 156 | 188 | 218 |
| 3. | Техническая подготовка | 74 | 74 | 104 | 74 | 100 | 120 | 106 | 126 |
| 4. | Тактическая подготовка | 10 | 10 | 14 | 14 | 16 | 20 | 22 | 24 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 14 | 14 | 20 | 26 | 26 | 26 |
| 6. | Психологическая подготовка | 10 | 10 | 14 | 14 | 16 | 18 | 18 | 20 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 8 | 10 | 12 | 24 | 28 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 |
| 9. | Контрольные мероприятия | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | (тестирование и контроль) | | | | | | | | |
| 10. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 4 | 6 | 16 | 18 | 20 | 30 | 42 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 728 |

Приложение №3

## Календарный план воспитательной работы отделения кудо

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Профессионально-спортивная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2 | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 1.3. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок)<br>Проведение Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы, | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | показательные выступления по кудо | |
| 1.4. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 1.5. | Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов | - Участие в психологических тренингах, играх;<br>- проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний | В течение года |
| 2. | **Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 2.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися<br>Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур | В течение года |
| 2.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.;<br>- акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага<br>- посещение музеев боевой славы;<br>- проведение месячника военно-патриотического воспитания;<br>- профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД<br>- участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства» | В течение года |
| 3. | **Нравственное воспитание и развитие творческого мышления** | | |
| 3.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | спортивных результатов) | - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | |
| 3.2. | Формирование личностных качеств | Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы<br>Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям»<br>Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи<br>Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк» | В течение года |
| 4. | **Правовое воспитание** | | |
| 4.1. | Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся | Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД<br>Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних)<br>Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника» | В течение года |
| 5. | **Социологическое воспитание** | | |
| 5.1. | Мероприятия по взаимодействию с родителями | Составление социального паспорта группы<br>Индивидуальная работа с детьми и родителями<br>Проведение родительских собраний<br>Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш», совместные тренировки «Здоровые родители – здоровые дети!»<br>Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек)<br>Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля | В течение года |

Приложение №4

## План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Начальные знания о допинге |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена» | 1 раз в год | Знания о вреде допинга для здоровья |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | 1 раз в год | Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга |
| | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса и получение сертификата |
| | Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» |
| | Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Принимать участие в конкурсах, акциях |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса и получение сертификата |
| | Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя» | 1 раз в год | Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей |
| | Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена» | 1 раз в год | Знания о правах о обязанностях спортсмена, о |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | процедуре отбора проб |
| | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | 1 раз в год | Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» |
| | Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Ответственность родителей |
| | Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Принимать участие в конкурсах, акциях |

Приложение №5

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | ≈ **600/840** | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 67/93 | сентябрь | Развитие кудо в России и за рубежом. Развитие кудо в России. Российские соревнования по кудо. Российские и международные юношеские соревнования Выдающиеся спортсмены. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 67/93 | октябрь | Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 67/93 | ноябрь | Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. |
| | Закаливание организма | ≈ 67/93 | декабрь | Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 67/93 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 67/93 | май | Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах. Характеристика изучаемых технико-тактических действий. Классификация техники Кудо: удары руками, ногами, головой, удержания верхом, с переходом к последующим техническим действиям. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 67/93 | июнь | Правила соревнований. Значение соревнований для занимающихся. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей. Основные оценки технико-тактических действий в Кудо. Анализ соревнований, разбор ошибок, выявление сильных и слабых сторон подготовки, определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки, определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 67/93 | август | Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат учащихся. Назначение и |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объѐма и интенсивности тренировок и соревнований. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 67/93 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 840/1560** | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 93/173 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 93/173 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 93/173 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 93/173 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 93/173 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 93/173 | май | Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах. Характеристика изучаемых технико-тактических действий. Классификация техники Кудо: удары - руками, ногами, головой; броски; удержания верхом, с переходом к последующим техническим действиям; болевые приёмы на руки, на ноги; удушающие приёмы. Методика тренировки. Основные методы развития основных физических качеств: силы. Быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом). |
| | Психологическая подготовка | ≈ 93/173 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 93/173 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 93/173 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Основные оценки технико-тактических действий в Кудо. Анализ соревнований - разбор ошибок, выявление сильных и слабых сторон подготовки, определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки, определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв. |