



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 13 Г. РОСТОВА-НА-ДОНУ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО "СШ № 13"

Ю.В. Смирнов
пр. № 11-01 / 13.01 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«КУДО»**

(Программа разработана в соответствии с Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утвержденной приказом Минспорта России от «06» декабря 2022 № 1146)

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3-6 лет;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Ростов-на-Дону
2023 год

I. Общие положения

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «кудо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. N 873(1) (далее - ФССП).

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

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса занятия спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «кудо»;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсмена;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта Кудо.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кудо»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «кудо» – это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств. Вид спорта «кудо» - современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кекусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе.

Спортивные дисциплины вида спорта «кудо» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «кудо», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

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

мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в СШ учитывается:

- возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки; Выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «кудо»;
- возможен перевод обучающегося из других организаций;
- максимальная наполняемость) учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся.

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234 312	312 416	416-624	624-936	832-1248	1040-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «кудо», организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются, учебно-тренировочные и теоретические занятия (как групповые, так и индивидуальные), тестирование и контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, а также проводится работа по индивидуальным планам, осуществляются медико-восстановительные мероприятия.

К соревновательной деятельности допускаются спортсмены с этапа подготовки не менее двух лет обучения, минимальный возраст не менее 12 лет.

В каникулярное время учащиеся находятся на учебно-тренировочных сборах на базе спортивно-оздоровительных лагерей, а также на базах отдыха.

Занятия в группах начальной подготовки могут проводиться в общеобразовательных школах на протяжении учебного года с использованием имеющихся спортивных сооружений. Возраст детей участвующих в освоении данной образовательной программы колеблется от 10 до 18 лет.

Условия набора детей в коллектив варьируются в зависимости от уровня их физической и психологической подготовленности:

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская. Занятия начинаются не ранее 8:00 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 в США:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «кудо»

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

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

Спортивные соревнования

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;
- организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8-12	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234	312	416-624	624-936	832-1248	1040-1664

6.2. Соотношение видов спортивной подготовки иных мероприятий в структуре

учебно-тренировочного процессе на этапах спортивной подготовки.

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочн ый этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-57	38-44	31-37	22-28	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-20	20-26	25-30	25-30	26-30
3.	Участие в спортивных соревнования х (%)	-	1-2	4-5	5-6	7-8	8-9
4.	Техническая подготовка (%)	21-24	22-25	24-27	26-30	33-38	35-40
5.	Тактическая, теоретическая , психологичес кая подготовка (%)	4-10	5-10	5-7	4-6	4-6	4-5
6.	Инструкторск ая и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	3-5	3-5
7.	Медицинские , медико-биоло гические, восстановите льные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-6	4-6

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется СШ на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (п. 25 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ):

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (ч 1. 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организациях и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Терминология и командный язык инструкторов и судей для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; Методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развитие способности учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Проведение разминки вместе с тренером, участие в судействе. Владение судейскими навыками путем изучения правил соревнований, непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах, ведение протоколов соревнований. Ведение учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирований, анализ выступления в соревнованиях.

10. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико- биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной

подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «кудо». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки в соответствии ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43С 3 мин Само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин

		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений-ходьба, дыхательные упражнения, душ-теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 мин
		Душ-теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологические активные пищевые добавки	4500-5500ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических)

с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий. Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна

(проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день.

Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лица, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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).

11.2. 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "кудо";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта", или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. В конце учебного года осуществляется сдача контрольно-переводных нормативов, проводятся соревнования: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое

место, желательны памятный подарок и диплом.

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

N 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 6,0 6,1		не более 5,7 5,8	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.40 6.30		не более 5.10 6.00	
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,3 9,6		не более 8,8 9,2	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140 130		не менее 150 140	
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 12 7		не менее 17 9	
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3 -		не менее 5 -	
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 8		не менее - 11	
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 30 25		не менее 35 31	
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	не менее 1 1		не менее 1 1	

13.2. 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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,2 10,4	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 10.00 12.00	
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 8,1 9,0	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170 150	
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 22 9	
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7 -	
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 11	

1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	16,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	13.00	-
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	15
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
1.9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2.2.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			20	-

Уровни спортивной квалификации

13.4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

13.4.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет), спортивный разряд:

- «третий юношеский спортивный разряд»;
- «второй юношеский спортивный разряд»;
- «первый юношеский спортивный разряд».

13.4.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет), спортивный разряд:

- «третий спортивный разряд»;
- «второй спортивный разряд»;
- «первый спортивный разряд».

13.5. Этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кудо», спортивный разряд:

- «кандидат в мастера спорта».

Соответствие классификационных разрядных требований.

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) «кудо»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Программа учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В качестве средств общей физической подготовки используют главным образом отдаленные по структуре от основных упражнений из других видов спорта (акробатики, гимнастики, легкой атлетики и т.д.).

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для кудо, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Общая физическая подготовка

1. **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной

шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол.

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.

Специальные упражнения

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

Техническая и тактическая подготовка.

Существует единство между технической, тактической, физической и психологической подготовкой. В случае, если у спортсмена выпадает один из перечисленных компонентов, в кудо невозможно добиться высоких спортивных результатов. Поэтому в тренировочном процессе решение задач физической, технической, тактической и психологической подготовки должно проводиться систематически. А на определенных этапах тренировки некоторым компонентам может быть уделено большее внимание.

Техническая подготовка

Удары руками

Все удары выполняются выполняется в одной передней стойке.

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

Удары ногами

Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой)

- удар правой, левой ногой, (Руки держат концы пояса).
- поочередно с отмашкой рук.

Удары коленями

- руки держат концы пояса. 10-е захватом.
- со сменой ног.

Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)

- руки держат концы пояса.
- с отмашкой рук.

Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы)

- руки держат концы пояса.
- с отмашкой рук.

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

Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.

Руки держат концы пояса. - в сторону. - вперед.

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

Удары руками в движении. Исходное положение передняя стойка.

- С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.
- С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой.
- С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.
- С шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой.
- С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.
- С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.
- С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
- С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
- С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
- С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
- С шагом вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
- С шагом вперед прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
- С шагом вперед прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.
- С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой. Удары ногами в движении. Обратить внимание на разворот в конце дорожки по команде на 180 градусов.
- Мах ногой вперед в движении.
- Удар сзади стоящей ногой вперед.
- Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
- 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
- Удар впереди стоящей ногой вперед.
- Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
- 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
- Удар коленом (одиночные).
- Удар коленями (2 удара на счет).
- Удар коленом + локоть (одноименно).
- Удар коленями + локти (разноименно).
- Удар коленями (прямой + боковой).
- Удар ребром стопы.
- Удар ребром стопы + 2.
- 2 + удар ребром стопы.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.

- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
- 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
- Удар пяткой ноги назад.
- Удар пяткой ноги назад + 2.
- Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
- Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

Двух ударные комбинации ногами:

Удар сзади стоящей ногой вперед.

Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

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

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

- Защита от бокового удара ногой в голову
 - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.
- Защита от бокового удара ногой в туловище
 - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.
- Защита от бокового удара ногой в нижний уровень
 - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.
- Защита от прямого удара ногой
 - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.
- Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову
 - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.
- Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову
 - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.
- Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову
 - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

Работа с лапами

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Программа должна состоять из:

- ударной техники рук и ног.
- ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки

Техника Кудо для этапа спортивной специализации

Удары руками.

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

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

Удары ногами.

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.

Удары коленями

10 - руки держат концы пояса. 10-е захватом.

10- со сменой ног.

Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмашкой рук.

Боковой удар ногой в нижний уровень (голенью или подъемом стопы)

10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмашкой рук.

Прямой удар назад (пяткой стопы)

30(10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову) - руки держат концы пояса.

Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника

Руки держат концы пояса. 20 - в сторону. 20 - вперед.

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

30-подсечек.

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.

- С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.
- С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой.
- С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.

- С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.
- С шагом вперёд прямые удары в голову поочередно двумя руками.
- С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.
- С шагом вперёд прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
- С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
- С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
- С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
- С шагом вперёд прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
- С шагом вперёд прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
- 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.
- С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

Удары ногами в движении

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

- **Мах ногой вперед в движении**
- Удар сзади стоящей ногой вперед.
- Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
- 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
- Удар впереди стоящей ногой вперед.
- Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
- 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
- Удар коленом (одиночные).
- Удар коленями (2 удара на счет).
- Удар коленом + локоть (одноименно).
- Удар коленями + локти (разноименно).
- Удар коленями (прямой + боковой).
- Удар ребром стопы.
- Удар ребром стопы + 2.
- 2 + удар ребром стопы.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
- 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
- Удар пяткой ноги назад.
- Удар пяткой ноги назад + 2.
- Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
- Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

Двух ударные комбинации ногами:

- Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом

стопы) в корпус.

- Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

- Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.

- Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.

- Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги.

- Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги.

Защита от ударов:

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

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

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

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

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

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

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

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

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:

- Бросок через бедро с захватом за пояс.

- Бросок через бедро с захватом за шею.

- Передняя подножка.

- Задняя подножка.

- Подсечка боковая.

- Подсечка под две ноги в движении.

- Охват с захватом атакующей ноги противника снаружи.

- Бросок через грудь.

- Подхват под 2 ноги.

- Бросок через плечи (мельница).

- Зацеп разноимённой ноги снаружи.

- Бросок через спину.

- Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

- 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:

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

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

Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

15. Учебно-тематический план

15.1. Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

Раздел, тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1.1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России. История развития Кудо. Правила соревнований.	40	10	
1.2. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль		8	
1.3. Основы техники (понятия равновесие, тактические действия и т.д.)		11	
1.4. Техника безопасности		5	
1.5. Морально-волевой облик спортсмена. Формирование качеств нравственного поведения		6	
2.1. Общая физическая подготовка.	926		409
2.2. Специальная физическая подготовка			198
2.3. Техничко-тактическая подготовка			280
2.4. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования			39
ВСЕГО	966	40	926

15.2. Учебно-тематический план тренировочного этапа (спортивной специализации)

Раздел, тема	Количество часов	
	Теория	Практика
1.1. Самоконтроль в процессе тренировок. Врачебный контроль	12	
1.2. Основы различных видов техники	20	

1.3. Методы развития физических качеств	14	
1.4. Техника безопасности во время занятий	8	
1.5. Психологическая, волевая подготовка по кудо, морально-волевой облик спортсмена. Нормы общественного поведения	14	
1.6. Правила соревнований и судейства	12	
2.1. Общая физическая подготовка.		618
2.2. Специальная физическая подготовка.		634
2.3. Техничко-тактическая подготовка.		1340
2.4 Инструкторская и судейская практика.		52
2.5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.		36
ВСЕГО	80	2680

Содержание изучаемого курса для этапа начальной подготовки

Теоретический раздел

Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России. История развития «кудо». Правила соревнований.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки бойца «кудо». Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

История зарождения «кудо» и единоборств в мире. Развитие «кудо» в России. Международные соревнования по «кудо». Правила соревнований.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль

Общие сведения о строении организма человека. Изучение санитарно-гигиенических требований их соблюдение во время занятий. Режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение в содержание. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Основы техники (понятия равновесие, тактические действия и т.д.)

Основные понятия: виды стоек, удары, захваты, броски, удержания, атакующие и защитные действия, контрприемы, комбинации, контратаки, равновесие, угол устойчивости, индивидуальная и общая площадь опоры.

Использование собственного веса тела и веса тела соперника. «Инерция» и «рычаг».

Характеристика изучаемых технико-тактических действий. **Классификация** техники «кудо».

Удары: руками, ногами, головой. **Удержания:** верхом, с переходом к последующим техническим действиям.

Техника безопасности

При проведении соревнований: форма одежды и внешний вид, профилактика травм, инструктаж по оказанию медицинской помощи.

В спортивном зале: форма, правила поведения, инструктаж по использованию инвентаря.

Морально-волевой облик спортсмена. Формирование качеств нравственного поведения

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий «кудо»: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение бойца «кудо». Спортивная честь. Культура и интересы бойца «кудо».

Практический раздел

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка): развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений); упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера); упражнения на снарядах и со снарядами; упражнения из других видов спорта; подвижные и спортивные игры. Развитие быстроты (скоростная подготовка): виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба); подвижные и спортивные игры. Развитие ловкости (координационная подготовка): выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений; выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения; подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка

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

Подготовительные упражнения: для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств; элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.

Подводящие упражнения: перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия; детали техники ударов, освоение траектории ударов; выполнение технических действий по разделению на этапы; упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения: аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия), многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Технико-тактическая подготовка

Подготовка спортсменов в технике «кудо»: удары руками, удары ногами, **боковой удар ногой в голенью или подъемом стопы), удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника,** Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка), удары руками в движении.

Удары ногами в движении 2-х ударные комбинации ногами: Защита от ударов. Работа с лапами. 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.

Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования

В конце учебного года осуществляется сдача контрольно-переводных нормативов. проводятся соревнования: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство,

первенство СШ, первенство района. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желателен памятный подарок и диплом.

Содержание программы для тренировочного этапа (спортивной специализации)

Теоретический раздел

Самоконтроль в процессе тренировок. Врачебный контроль. Система контроля и самоконтроля: теоретическая подготовка групп для системного контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья; правила ведения спортивного дневника, личных карт тренировочных заданий и построения планов тренировочных циклов. Врачебный контроль. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Основы различных видов техники

Основные понятия: виды стоек, удары, захваты, броски, удержания, атакующие и защитные действия, контрприемы, комбинации, контратаки, равновесие, угол устойчивости, индивидуальная и общая площадь опоры. Использование собственного веса тела и веса тела соперника. «Инерция» и «рычаг». **Характеристика** изучаемых технико-тактических действий. **Классификация** техники КУДО **Удары:** руками, ногами, головой. **Удержания:** верхом, с переходом к последующим техническим действиям.

Методы развития физических качеств

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).

Техника безопасности во время занятий

При проведении соревнований: форма одежды и внешний вид, профилактика травм, инструктаж по оказанию медицинской помощи. В спортивном зале: форма, правила поведения, инструктаж по использованию инвентаря.

Психологическая, волевая подготовка по «кудо», морально-волевой облик спортсмена.

Нормы общественного поведения

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий «кудо»: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение бойца «кудо». Спортивная честь. Культура и интересы бойца «кудо».

Правила соревнований и судейства

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 сторон подготовки; выявление 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.

Практический раздел

Общая физическая подготовка

1) 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

2) 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.

3) 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.

4) Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения. Подвижные и спортивные игры.

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

Специальная физическая подготовка

1) Специальные упражнения. Упражнения с партнером. Упражнения с использованием специального оборудования.

(гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

2) 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.

3) 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.

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

Технико-тактическая подготовка

Подготовка спортсменов в технике «кудо»: удары руками, удары ногами, боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы), удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника, Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка), удары руками в движении. Удары ногами в движении. 2х ударные комбинации ногами: Защита от ударов. Работа с лапами.

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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кудо»

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;

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

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «кудо» и участия всероссийских спортивных соревнований;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, 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».

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям

безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности. не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу;

- обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности; при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

16.1. Спортивные дисциплины вида спорта «кудо»

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся поездок к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	2
2.	Гонг боксерский	штук	1
3.	Зеркало настенное (1,6 x 2 м)	штук	2
4.	Макивара	штук	8
5.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	6
6.	Мешок боксерский	штук	8
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
10.	Мяч теннисный	штук	18
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Напольное покрытие (татами) (10 x 10 м)	комплект	2
13.	Подушка спортивная настенная	штук	4
14.	Ростомер	штук	2
15.	Секундомер	штук	3
16.	Скакалка гимнастическая	штук	16
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Стенка гимнастическая	штук	6
19.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
20.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
21.	Эспандер	штук	16

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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 обучающимся).

18.2. уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать

требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде. Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т.д.)

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, ФГОС, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др. Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.