

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Согласовано
на заседании педагогического
совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
Протокол № 1 от 28.03.2023

Утверждено
приказом
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
№ 932 от 28.06.2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «кудо»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.12.2022 №1126,

в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 №873

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	2 года

г. Нижневартовск, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
	Сроки, объемы, виды (формы) обучения	4
	Годовой учебно-тренировочный план	8
	Календарный план воспитательной работы	9
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
	Планы инструкторской и судейской практики	12
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13
III.	Система контроля	14
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	18
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	35
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		40

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «кудо»

Кудо - современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе.

В настоящий момент кудо – это динамично развивающийся вид спорта, признанный в Российской Федерации и других странах мира, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств.

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

В соревнованиях по кудо разрешены почти все приемы борьбы, а также удары руками, ногами, коленями, локтями и головой во все части тела, за исключением спины, горла, затылка и в суставы на излом. В чемпионатах по кудо в Японии разрешены удары в пах при разнице категорий спортсменов более чем 20 единиц.

Развитие вида спорта на территории города Нижневартовска

Кудо в Нижневартовске основано в 2007 г. Организовал данный вид спорта (единоборств) Братухин В.В. и назначил главным тренером Изварина Дмитрия Геннадьевича (1-дан), а также помощника Игунова Сергея Александровича.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «кудо»

В кудо используют не весовые категории, а коэффициенты силы, измеряемые в единицах, складывающиеся по формуле «Рост+вес=Единицы КС». Спортивные дисциплины в виде спорта кудо: коэффициент – 180, коэффициент – 190, коэффициент - 200, коэффициент – 200+, коэффициент – 210, коэффициент – 210, коэффициент – 210, коэффициент – 210, коэффициент – 220, коэффициент – 230, коэффициент – 240, коэффициент – 250, коэффициент – 260 , коэффициент – 270, коэффициент – 270+, коэффициент – абсолютный.

Актуальность

Спортивные поединки по кудо последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивные дисциплины: коэффициент - 180, коэффициент - 190, коэффициент - 200, коэффициент - 200+, коэффициент - 210, коэффициент - 220, коэффициент - 220+, коэффициент - 230, коэффициент - 240, коэффициент - 250, коэффициент - 250+, коэффициент - 260, коэффициент - 270, коэффициент - 270+, коэффициент - абсолютный) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - учреждение) 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. № 873¹ (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.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1.

Таблица 1

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)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	3

¹(зарегистрирован Минюстом России 1 декабря 2022 г., регистрационный №71305)

4. Объем Программы представлен в Таблице 2.

Таблица 2

**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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные)
- учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице 3;

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18

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

- спортивные соревнования представлены в Таблице 4;

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

- 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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

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 (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не составляет более восьми часов.

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в Таблице 5

Таблица 5

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	54	50	38	31	22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16	17	20	25	25

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	4	5	7
4.	Техническая подготовка (%)	21	22	24	26	33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	5	6	5	4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	3	4

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице №6.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2-3 год
1	Общая физическая подготовка	127	156
2	Специальная физическая подготовка	42	59
3	Спортивные соревнования	-	3
4	Техническая подготовка	54	75
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	9	16
	Тактическая подготовка		
	Теоретическая подготовка		
	Психологическая подготовка		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	2	3
	Медицинские, медико-биологические		
	Восстановительные мероприятия		
	Тестирование и контроль		
	Итого		

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1-3 года	4-5 лет
1	Общая физическая подготовка	158	194
2	Специальная физическая подготовка	83	162
3	Спортивные соревнования	17	31
4	Техническая подготовка	117	168
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	25	31

	Тактическая подготовка		
	Теоретическая подготовка		
	Психологическая подготовка		
6	Инструкторская и судейская практика, из них	8	19
	Инструкторская практика		
	Судейская практика		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	8	19
	Медицинские, медико-биологические		
	Восстановительные мероприятия		
	Тестирование и контроль		
	Итого	416	624

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

№ П/п	Виды подготовки	1-2 год
1	Общая физическая подготовка	183
2	Специальная физическая подготовка	216
3	Спортивные соревнования	58
4	Техническая подготовка	284
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	33
	Тактическая подготовка	
	Теоретическая подготовка	
	Психологическая подготовка	
6	Инструкторская и судейская практика, из них	25
	Инструкторская практика	
	Судейская практика	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	33
	Медицинские, медико-биологические	
	Восстановительные мероприятия	
	Тестирование и контроль	
	Итого	832

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ П/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Профориентационная деятельность		
1	Судейская практика	- участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - судейство спортивно-массовых мероприятий и	В течение года

		соревнований.	
2	Инструкторская практика	- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - разработка планов-конспектов тренировочных занятий - проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города и округа.	В течение года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов родины; - просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами рф, хмао-югры, г. Ханты-мансийска; - всероссийских акциях («кросс наций», «лыжня России» и др.)	В течение года
		Проведение:	

		- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «дню народного единства», «дню защитника отечества», «дню победы в вов», «дню защиты детей», «дню физкультурника» и т.д.	
		- участие в мероприятии «спортивная элита»	
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, Направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

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

Таблица 8

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	Онлайн-курс, «ценности спорта». Антидопинговый диктант, "всероссийский антидопинговый диктант".	В течение года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/ Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-курс, "антидопинг".	В течение года	
	Онлайн-семинар, «обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	
	Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант.	3 квартал 2023	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-курс, "антидопинг".	Январь/февраль	
	Онлайн-семинар, «обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	

	Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант.	3 квартал 2023	
--	---	----------------	--

9. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице 9.

Таблица 9

Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года

	массовых мероприятий и соревнований	Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки обучающихся	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице 10.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований обучающихся	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Углубленные медицинские обследования обучающиеся проходят согласно локальных актов министерства здравоохранения РФ
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований Обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта

5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований Обучающихся	Проводится в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
6.	Лечебная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление обучающихся	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных Продуктов питания при подготовке обучающихся	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке Обучающихся	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и обучающимися
10.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, 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-тренировочный 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;

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 11- 13.

Таблица 11

**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		Не более	
			6,0	6,1	5,7	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			5.40	6.30	5.10	6.00
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более		Не более	
			9,3	9,6	8,8	9,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			140	130	150	140
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее		Не менее	
			12	7	17	9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			3	-	5	-

1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее		Не менее	
			-	8	-	11
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			30	25	35	31
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	Количество раз	Не менее		Не менее	
			1	1	1	1

Таблица 12

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

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
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Таблица 13

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

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	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (1-3 годы обучения).

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития координационных движений

- Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусьях, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты

- Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег

по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы

- Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости

- Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное плавание на отрезках 25-100 метров на время. Игры на воде.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития взрывной силы

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, захватов и других приемов кудо. Бег с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки

сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Борьба за доминирующее положение в партере. Игры и эстафеты с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты

- Преодоление коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с имитацией удара в максимально быстром темпе, с быстрым переносом веса тела на впереди стоящую и сзади стоящую ногу. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (пятнашки).

Упражнения для развития выносливости

- Длительный равномерный бег (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-

10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение техникотактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).

Упражнения для развития ловкости

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования спортивного мышления. Прыжки через препятствия. Падения и подъёмы. Игра в американский футбол стоя на коленях. Эстафеты и игры, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в поединке.

Техническая подготовка

Техника стоек и ударов кудо

Техника боевой стойки кудо. Перемещение в боевой стойке. Техника прямых ударов руками. Техника боковых ударов руками. Техника ударов руками снизу. Техника ударов локтями. Техника учебной стойки дзенкуцу-даци. Техника выполнения прямых ударов ногами. Техника выполнения круговых ударов ногами. Техника выполнения обратных ударов ногами. Техника выполнения ударов коленями. Техника выполнения ударов ногами с разворотом. Техника выполнения ударов ногами в прыжке. Техника выполнения ударов ногами в боевой стойке кудо. Техника выполнения сведенных ударов ногами в боевой стойке кудо. Техника выполнения комбинаций ударов руками и ногами в боевой стойке кудо.

Техника перемещений

Техника перемещений с одиночными ударами руками. Техника перемещений со сведенными ударами руками. Техника перемещений с выполнением комбинаций ударов руками. Техника перемещений в боевой стойке кудо с использованием ударов ногами. Техника перемещений в боевой стойке кудо с комбинациями ударов руками и ногами.

Техника оборонительных действий

Техника защиты от прямых ударов руками. Техника защиты от боковых ударов руками. Техника защиты от ударов руками снизу. Техника защиты от прямых ударов ногами. Техника защиты от круговых ударов ногами. Техника защиты от обратных ударов ногами. Техника защиты от ударов коленями.

Техника действий в захвате (клинче)

Техника правильного взятия захвата. Техника перехода в доминирующее положение. Техника выполнения ударов в захвате. Техника

защитных действий в захвате. Техника перевода из захвата в партер. Техника защитных действий от перехода в партер.

Техника борьбы в стойке

Техника правильного падения, страховка. Техника выполнения задней подсечки. Техника выполнения передней подсечки. Техника выполнения боковой подсечки. Техника выполнения броска через бедро. Техника выполнения броска «проход в ноги». Техника выполнения броска через плечо. Техника защитных и контратакующих действий.

Техника борьбы в партере

Позиции в партере. Переходы между атакующими и защитными позициями. Техника выполнения болевого «рычаг локтя». Техника выполнения болевого приема на ахиллово сухожилие. Техника выполнения болевого приема «кимура». Техника защитных действий от болевых приемов.

Тактическая подготовка

На начальном этапе изучаются индивидуальные тактические действия, связанные с техникой ударов, комбинаций и перемещений.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (1-5 годы обучения).

Общая физическая подготовка

По программе начальной подготовки.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития взрывной силы

По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Отработка ударов с резиной. Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты

По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости

По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости

По программе начальной подготовки. Следует

предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля).

Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития гибкости

По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

Техническая подготовка

Техника ударов руками и ногами

Совершенствование приемов техники ударов руками и ногами с использованием сопротивления. Развитие силовых и скоростных показателей ударов руками и ногами.

Техника перемещений

Дальнейшее совершенствование техники перемещения в боевой стойке кудо. Обучение различным способам перемещения. Перемещение в стойке с изменением скорости и направления движения. Перемещение в боевой стойке кудо с использованием комбинаций ударов руками и ногами. Совершенствование скорости перемещения с помощью работы с сопротивлением.

Совершенствование ранее изученных видов перемещения с удобной и неудобной стороны, после уклонов и нырков. Комбинации, заканчивающиеся коронным ударом обучающегося. Выполнение ударов с элементами скорости и неожиданности.

Техника оборонительных действий

Выполнение комбинаций защитных действий с использованием контратак. Выполнения заданий на развитие реакции обучающегося для более быстрых защитных действий.

Тактическая подготовка

Тактика ведения боя в стойке

Разные дистанции во время поединка: ближняя, средняя, дальняя дистанция. Переходы между дистанциями, особенности ведения поединка в каждой дистанции. Использование атакующих комбинаций против соперника левши, против соперника правши. Тактика перемещения во время поединка. Перемещения, вынуждающие соперника двигаться в нужном направлении. Определение эффективных комбинаций в ходе поединка. Первый удар, акцентированный удар, завершающий удар. Отвлекающий удар, отвлекающее движение. Удары и комбинации без зрительного контакта с соперником. Особенности работы первым номером. Особенности работы вторым номером. Действия в концовке поединка при счёте в пользу спортсмена. Действия в концовке поединка при счёте в пользу соперника. Действия в концовке поединка при равном счёте. Обманные действия во время поединка и финты.

Тактика ведения боя в захвате

Захват для дальнейшего выполнения броска. Захват для выполнения ударной техники. Защитный захват для снижения динамики поединка. Тактика перемещений в захвате. Тактика выполнения перехватов и смены позиций в захвате. Обманные действия в захвате для выполнения ударов и бросков.

Тактика ведения боя в партере

Извлечение максимальной пользы в партере с учетом временных ограничений. Использование партера для снижения динамики поединка. Использование партера для завершения поединка. Сильные и слабые стороны обучающегося в партере. Атакующие и защитные позиции в

партере. Совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных ситуациях поединка. Умение определять момент и направление завершения действия. Дальнейшее развитие борцовского мышления в подвижных играх и разных ситуациях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (1-2 годы обучения)

Технико-тактическая подготовка

Цель обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства обеспечить возможность эффективного применения широкого спектра двигательных действий в соревновательных условиях. Приоритетные задачи обучения: закрепить навык владения техникой приемов и действий; расширить диапазон вариативности техники приёмов и действий для их целесообразного выполнения в разнообразных соревновательных условиях.

Завершить индивидуализацию техники приемов и действий в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей; обеспечить, в случае необходимости, перестройку техники приемов и действий и их дальнейшее совершенствование на основе развития двигательных качеств.

На этом этапе особенно важно обеспечить рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения. При попытке варьировать действие без прочного закрепления навыка в основном варианте нередко наблюдается отрицательный перенос навыка, что затрудняет процесс совершенствования деталей техники.

Основная задача совершенствования технико-тактической подготовки на данном этапе является стабилизация и надежность реализации технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательных ситуаций. Решение этой задачи базируется на основе построения индивидуальных планов подготовки с учетом

специализированной направленности в области соревновательной деятельности, где особое внимание следует уделить моделированию соревновательных ситуаций и различным тактическим способам ведения поединка или исполнения комплексов.

Совершенствование технико-тактической подготовки:

1. Моделирование соревновательных ситуаций с учетом дистанции ведения поединка:

- совершенствование навыков работы на ближней дистанции: вход-выход из клинча с ударом ногой или рукой, использование клинчевания и ведение поединка на ближней дистанции с целью защиты;

- совершенствование навыков работы на средней дистанции: одно и многотемповые атакующие действия, атакующие и защитные действия сменой направления движения;

- совершенствование навыков работы на дальней дистанции: маневрирование на дальней дистанции, защита отходом на дальнюю дистанцию, обманные действия на дальней дистанции, сокращение дистанции до средней.

2. Моделирование соревновательных ситуаций в зависимости от тактической схемы ведения поединка:

- совершенствование атакующей манеры ведения поединка;
- совершенствование защитной манеры ведения поединка;
- совершенствование контратакующей манеры ведения поединка.

Тактика

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Общая физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры.

Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки.

Специальная физическая подготовка

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками. Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Таблица 14

Техника стоек, ударов и перемещений в кудо

№ П/п	Техника стоек и ударов кудо	Этапы подготовки				
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		ССМ
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	

1	Боевая стойка кудо	+	+			
2	Техника прямых ударов руками	+	+	+	+	+
3	Техника боковых ударов руками	+	+	+	+	+
4	Техника ударов руками снизу	+	+	+	+	+
5	Техника ударов локтями	+	+	+	+	+
6	Учебная стойка дзенкуцу-дачи	+	+	+	+	+
7	Прямые удары ногами	+	+	+	+	+
8	Круговые удары ногами	+	+	+	+	+
9	Обратные удары ногами		+	+	+	+
10	Удары ногами с разворота		+	+	+	+
11	Удары коленями	+	+	+	+	+
12	Удары ногами в прыжке			+	+	+
13	Техника выполнения ударов ногами в боевой стойке кудо	+	+	+	+	+
14	Техника выполнения сдвоенных ударов ногами в боевой стойке		+	+	+	+
15	Техника выполнения ударов руками в боевой стойке кудо	+	+	+	+	+
16	Техника выполнения комбинаций ударов руками в боевой стойке кудо	+	+	+	+	+
17	Техника перемещений в боевой стойке	+				
18	Техника ударов руками в перемещении	+	+	+	+	+
19	Комбинации ударов руками в перемещении	+	+	+	+	+
20	Удары ногами в перемещении	+	+	+	+	+
21	Сдвоенные удары ногами в перемещении	+	+	+		

Таблица 15

Техника борьбы в стойке, клинч

№ П/п	Техника борьбы в стойке, клинч	Этапы подготовки				
		Начальной подготовки		Учебно- тренировочный (этап спортивной специализации)		ССМ
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
1	Техника захватов в стойке	+	+	+	+	+
2	Техника перемещений во время захвата, клинча	+	+	+	+	+
3	Техника ударов руками и локтями в захвате, клинче			+	+	+
4	Техника ударов ногами в захвате, клинче			+	+	+

5	Борьба за доминирующую позицию в захвате, клинче	+	+	+		
6	Падения и выполнение страховок					
7	Задняя подсечка	+	+	+	+	+
8	Боковая подсечка	+	+	+	+	+
9	Передняя подсечка	+	+	+	+	+
10	Зацеп изнутри голенью	+	+	+	+	+
11	Отхват	+	+	+	+	+
12	Бросок через бедро				+	+
13	Бросок «проход в ноги»			+	+	+
14	Бросок «мельница»			+	+	+
15	Бросок через плечо				+	+
16	Бросок через спину	+	+	+	+	+
17	Бросок через грудь			+	+	+

Таблица 16

Техника борьбы в партере

№ П/п	Приемы техники кудо	Этапы подготовки				
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		ССМ
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
1	Освоение позиций в партере	+				+
2	Удержания, борьба за позицию	+				+
3	Переходы между позициями в партере		+	+	+	+
4	Болевой прием «рычаг локтя»		+	+	+	+
5	Болевой прием на ахиллово сухожилие			+		+
6	Болевой прием «кимура»				+	+
7	Удушающие приемы и защита от них			+	+	+
8	Техника обозначения оценок в партере	+	+	+	+	+
9	Использование рукавов и отворотов в партере		+	+	+	+
10	Техника разрешенных ударов в партере					+
11	Техника защитных действий от ударов в партере					+

15. Учебно-тематический план представлен в Таблице 17.

Таблица 17

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:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	≈ 13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

	занятий физической культуры и спортом			культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/9 60		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/10 7	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/10 7	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	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	≈ 70/10 7	Январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	Май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	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	≈ 60/10 6	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической	≈ 200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных

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

			биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "кудо" учитываются учреждением, 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 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.

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".

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 физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 18);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 19);

обеспечение обучающихся проездом 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.

Таблица 18

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 180 кг)	Штук	2
2.	Гонг боксерский	Штук	1
3.	Зеркало настенное (1,6 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

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Жилет защитный	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Защита паха	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Кимоно	Штук	На обучающегося	-	-	2	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	Штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Лапы боксерские	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Наколенники	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Перчатки накладки	Пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	1

11.	Перчатки снарядные	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
12.	Подушка боксерская	Штук	На обучающегося	-	-	2	2	4	1
13.	Пояс (белый, синий)	Пар	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
14.	Протектор зубной (капа)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Сандалии (шлепанцы)	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
16.	Сумка спортивная	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Футболка (длинный рукав)	Штук	На обучающегося	-	-	4	1	4	1
18.	Футболка (короткий рукав)	Штук	На обучающегося	-	-	4	1	6	1
19.	Футы защитные	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
20.	Шапка спортивная	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
21.	Шорты	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
22.	Щитки защитные	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность учреждения 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, 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);

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения. 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);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературы:

1. В.И. Зорин, Р.М. Анашкин. Основы кудо: нравственно-волевое воспитание подростков средствами восточного единоборства в системе дополнительного образования. – М.
2. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М., 1995.
3. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
4. Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

5. Филин В. Л. Теория и методика юношеского спорта - М Фис 1987
6. Ковтик А.Н. Бокс. Уроки профессионала. – М, 2007
7. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев. – М, 2011

Перечень интернет ресурсов:

1. Федерация Кудо России kudo.ru
2. Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
3. Спорт.ру - <http://sport.ru>
4. Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» www.olimpia-nv.ru
5. Российское антидопинговое агентство- <http://www.rusada.ru>.

Разработчики:

Заведующий отделением спортивной
подготовки

Шостак Ольга Валентиновна

Начальник отдела методического
обеспечения

Суханова Анна Сергеевна

Тренер-преподаватель

Игунов Сергей Александрович

Рецензент:

заместитель директора МАУДО
г.Нижневартовска «СШ»
Полятыкина Наталья Дмитриевна