

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 22»**

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления по физической  
культуре и спорту мэрии города Ярославля



А.Е. Легус

«    » \_\_\_\_\_ 2023 г.

«УТВЕРЖАЮ»

Директор МУ ДО СШ № 22



Д.Е. Николаев

«    » \_\_\_\_\_ 2023 г.

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

город Ярославль 2023 год

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «КУДО» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «кудо» с учетом совокупности (минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 года № 873 (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.

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	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

#### 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	6	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	624	832	1040

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18	18

	специальной физической подготовке				
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 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Основные	-	1	3	3	2-3	2-3

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этапы 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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-57	38-44	31-37	22-27	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-20	20-26	25-30	25-30	26-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	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, психологическая подготовка (%)	4-10	5-10	6-10	5-7	4-6	4-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	3-5	3-5
7.	Медицинские, медико-	1-2	1-2	2-4	3-5	4-6	4-6

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
--	---	--	--	--	--	--	--

## 7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.		Опрос с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта	в течение года
1.2.		Проектная деятельность	в течение года
1.3.		Организация экскурсий в профориентационный центр: ГУ ЯО ЦПОиПП "Ресурс" г. Ярославль	летний период
1.4.		Организация встреч и лекций, бесед, мастер - классов с известными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области ФК и С	март, апрель
1.5.		Трудоустройство	в течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.		Беседа по пропаганде ЗОЖ «Полезные привычки»	сентябрь
2.2.		Проведение бесед «Организация режима дня и питания юного спортсмена»	Октябрь
2.3.		Проведение спортивно-массовых мероприятий, приуроченных к дню здоровья	октябрь, март
2.4.		Проведение мероприятий, приуроченных Международному дню отказа от курения	Ноябрь
2.5.		Беседа на тему: «Оказание первой медицинской помощи»	декабрь
2.6.		Проведение бесед по пользе закаливания организма «Будь здоров!»	февраль
2.7.		Беседы по профилактике употребления психоактивных веществ и пропаганд здорового образа жизни	Март
2.7.		Распространение информационной наглядной печатной продукции, направленной на профилактику употребления алкоголя	Апрель
2.9.		Проведение мероприятий, приуроченных к Международному дню кикбоксинга с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	Июнь
2.		Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по пропаганде ЗОЖ	постоянно
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.		Родительское собрание «Нужно ли воспитывать в ребенке патриотизм?»	сентябрь



3.2.		Традиционные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• День народного единства</li> <li>• День героев Отечества</li> <li>• Уроки мужества</li> <li>• День Защитника Отечества</li> <li>• День Победы</li> <li>• День памяти и скорби</li> <li>• День защиты детей</li> <li>• День физкультурника</li> </ul>	Ноябрь декабрь февраль май
3.3.		Информационно-просветительская работа (оформление тематического стенда, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях)	в течение года
3.4.		Акции: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Георгиевская лента»</li> <li>• «Бессмертный полк»</li> <li>• «Окна Победы»</li> </ul>	май
3.5.		Просмотр фильмов, презентаций по изучению истории России, истории родного края, города, военно- патриотической направленности.	в течение года
3.6.		Посещение музеев, исторических мест	в течение года
3.7.		Беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.		Диагностика творческого мышления	сентябрь
4.2.		Спортивные игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на развитие творческого воображения</li> <li>• на психологическую активизацию творчества</li> <li>• на поиск и обоснование возможных причин и последствий</li> <li>• на построение ситуации по алгоритму</li> <li>• на стратегическое развитие</li> <li>• на логическое мышление</li> </ul>	ежемесячно
5.	Безопасное поведение		
5.1.		Инструктаж и проведение учебной эвакуации	сентябрь, июнь
5.2.		Беседа по профилактике травматизма	сентябрь, июнь
5.3.		Проведение профилактических бесед по безопасному поведению в условиях угрозы теракта	март
5.4.		Профилактическая беседа «Профилактика клещевого Энцефалита», «Осторожно, клещи!»	апрель

5.5.		Проведение бесед по теме «Правила поведения на водных объектах»	май
5.6.		Профилактическая беседа «Правила поведения в лесу», «Лесные пожары»	июнь
5.7.		Профилактическая беседа «Правила поведения на объектах ж/д транспорта»	декабрь
5.8.		Профилактическая беседа по профилактике ДТП «Правила поведения при посадке, высадке и во время поездки на автотранспорте», «Безопасная дорога»	январь
5.9.		Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по безопасному поведению в сети Интернет, распространение листовок	январь, июнь
5.10.		Профилактическая беседа на тему «Внимание! Опасный лед!»	февраль
5.11.		Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике безопасного поведения	постоянно
6	Асоциальное поведение		
6.1.		Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях «Права и обязанности несовершеннолетних»	ноябрь
6.2.		Мероприятие, приуроченное к Международному Женскому дню «Крепкая семья-счастливое будущее!»	март
6.3.		Беседа по профилактике совершения несовершеннолетними краж в магазинах (шоплифтинга)	апрель
6.4.		Профилактическая беседа по профилактике суицидов «Цени свою жизнь»	май
6.5.		Проведение бесед по предупреждению самовольных уходов несовершеннолетних	май

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Срок и проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап	1.Веселые Старты (тема:	1-2	- Обязательное составление

начальной подготовкой	«Честная игра»)	раза в год	отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие (тема: «Ценности спорта. Честная игра»)	1 раз в год	Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>	1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6.Родительское собрание (тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»)	1-2 раза в год	- Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. - Использовать памятки для родителей. - Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> - Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации - Обязательное

			предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7.Семинар для тренеров (тема: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» )	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые Старты (тема: «Честная игра»)	1-2 раза в год	- Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>	1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4.Семинар для спортсменов и тренеров (тема: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»)	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание (тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»)	1-2 раза в год	- Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. - Использовать памятки для родителей. - Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

			- Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации \
			- Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2.Семинар (тема: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»)	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

9.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): проведение спортсменами части тренировочного занятия по заданию тренера.

9.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства: проведение спортсменами тренировочного занятия по заданию тренера, прохождение судейских семинаров.

9.3. На этапе высшего спортивного мастерства: разработка спортсменами плана тренировочного занятия и его проведение, участие в соревнованиях в качестве судей, прохождение судейских семинаров.

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

10.1. На этапе начальной подготовки: прохождение медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере.

10.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): прохождение медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере, суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны.

10.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: прохождение медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере, жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны; вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

10.4. На этапе высшего спортивного мастерства: прохождение медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере, теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

### **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:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кудо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кудо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее, гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кудо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кудо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кудо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной 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 и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «КУДО»:

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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 3x10 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 более		не более	
			140	130	150	140
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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	-
	Подтягивание из	количество	не менее		не менее	

п/п	Упражнения	Единица	Норматив			
	виса лежа на перекладине 90 см	раз				

1.7.

1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	количество раз	-	8	-	11
1.8.	Подниманиемуловища из положения лежа на спине (1мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	31
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола руками.	количество раз	не менее		не менее	
			1	1	1	1



			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3x10 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 на полу	количество раз	не менее	
			22	9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не более	
			35	31

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кудо»:

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»

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кудо»:

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	не менее	
			13,00	-
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не более	
			49	43
2.2.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
			20	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам

спортивной для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «кудо»:

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не менее	
			12,40	-
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			6,9	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	20
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин)	количество раз	не более	
			50	45
2.2.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук. 21	количество раз	не менее	
			25	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

## **V. Рабочая программа**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки:

**Программный материал групп начальной подготовки НП 1, НП 2. 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 - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие 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 - поднятие, 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, поднятие 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.

## **Техническая подготовка**

### **Удары руками.**

Все удары выполняются 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 (голенью или подъемом стопы).***

- руки держат концы пояса.
- с отмахкой рук.

***Прямой удар назад (пяткой стопы).***

- в голень, в корпус, в голову, руки держат концы пояса.

***Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.***

- 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 одноимённой рукой.
- С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.
- С шагом вперед прямой удар в голову разноимённой рукой.
- С шагом назад прямой удар в голову разноимённой 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.

### **Защита от ударов.**

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

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

### **Работа с лапами.**

Данную программу показывает инструктор (тренер) 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.

**Программный материал тренировочных групп ТГ1, ТГ2, ТГ3, ТГ4. Общая и специальная физическая подготовка**  
**Упражнения для развития быстроты.**

### **Специальные упражнения:**

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

### **Подготовительные упражнения:**

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

#### **Подводящие упражнения:**

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

#### **Имитационные упражнения:**

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

#### **Техническая 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.

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

#### **Удары руками.**

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

1. Левый прямой в голову.
2. Левый прямой в корпус.
3. Правый прямой в голову.
4. Правый прямой в корпус.
5. Левый боковой в голову.

6. Левый боковой в корпус.
7. Правый боковой в голову.
8. Правый боковой в корпус.
9. Левый снизу в голову.
10. Левый снизу в корпус.
11. Правый снизу в голову.
12. Правый снизу в корпус.
13. Удары локтями в голову поочередно.

### **Удары ногами:**

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

10 - удар правой ногой;

10 – левой; (Руки держат концы пояса).

20 - поочередно с отмахкой рук.

2. Удары коленями.

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

10- со сменой ног.

3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмахкой рук.

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

10 - руки держат концы пояса;

20 - с отмахкой рук.

5. Прямой удар назад (пяткой стопы).

30 - (10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову)

- руки держат концы пояса.

5. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.

Руки держат концы пояса.

20 - в сторону.

20 - вперед.

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

30-подсечек.

7. Удар подъемом стопы в область паха с захватом за пояс.

30 - руки держат концы пояса.

### **Удары руками в движении.**

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

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

### **Удары ногами в движении.**

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

1. Мах ногой вперед в движении.
2. Удар сзади стоящей ногой вперед.
3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
5. Удар впереди стоящей ногой вперед.
6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
8. Удар коленом (одиночные).
9. Удар коленями (2 удара на счет).
10. Удар коленом + локоть (одноименно).
11. Удар коленями + локти (разноименно).
12. Удар коленями (прямой + боковой).
13. Удар ребром стопы.
14. Удар ребром стопы + 2.
15. 2 + удар ребром стопы.

16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
23. Удар пяткой ноги назад.
24. Удар пяткой ноги назад + 2.
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

### **Двух ударные комбинации ногами:**

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

### **Защита от ударов.**

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

1. Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.
2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.
3. Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.

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

### **Броски.**

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

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

### **Болевые приёмы.**

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

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

### **Удушающие приёмы.**

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

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

## **Работа с лапами.**

Данную программу показывает инструктор (тренер) 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.

### **Программный материал тактической, теоретической, психологической подготовки**

1. **Тактическая подготовка** включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

### **2. Теоретическая подготовка.**

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке.



Теоретические знания позволяют спортсменам КУДО правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

Теоретическая подготовка включает в себя, следующее содержание:

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2022 года. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. Олимпийское движение в России. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по КУДО.

- Краткий обзор состояния и развития КУДО. Прыжки на батуте как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение КУДО. Становление и развитие КУДО в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране. Международные связи российских спортсменов. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира. Развитие КУДО в регионе, области, крае, городе, ДЮСШ.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорнодвигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

- КУДО как средство формирования здорового образа жизни. КУДО как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности КУДО. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность КУДО. Развитие физических качеств средствами КУДО. Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Доступность. Соотношение массовости и мастерства. Соревнования по КУДО: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

- Гигиена, режим и питание спортсмена. Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся КУДО: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий. Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес спортсменов. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях КУДО.

- Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения. Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и

методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

- Физиологические основы тренировки КУДО. Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся, различного возраста, подготовленности и видовой специализации. Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения упражнений. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

- Основы тренировки в КУДО. Основные задачи и принципы спортивной тренировки. Средства, методы и методические приемы используемые в процессе тренировки. Типы тренировочных занятий. Тренировка - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач

тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций. Общая структура процесса овладения навыками. Последовательность и методика разучивания упражнений в КУДО. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок в процессе освоения упражнений. Использование технических средств. Виды подготовки кудоистов, их взаимосвязь и основное содержание. Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

- Физическая подготовка в КУДО. Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений. Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности, занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств кудоистов. Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полёте и при приземлении.

- Техническая подготовка в КУДО. Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Планирование и контроль технической подготовленности.

- Психологическая подготовка и воспитание личности. Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств кудоистов. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Психологические особенности обучения сложным связкам. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния

непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсменов. Учёт индивидуальных психологических особенностей партнеров в синхронной паре. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе.

- Планирование спортивной тренировки. Управление подготовкой кудоистов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл - основная структурная единица всего тренировочного процесса.

- Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по КУДО. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры. Требования к составлению соревновательных упражнений. Ошибки при выполнении упражнений. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Судейская практика.

- Оборудование и инвентарь для занятий. Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования. Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Дополнительное оборудование и инвентарь. Технические средства для освоения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

### 3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервнопсихическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

#### 15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта кудо:

Этап начальной подготовки:

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- Предметная область «Общая физическая подготовка»;
- Предметная область «Специальная физическая подготовка»;
- Предметная область «Вид спорта»;
- Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

Учебно-тренировочный этап:

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;
- Предметная область «Спортивные соревнования»;
- Предметная область «Техническая и тактическая подготовка»;
- Предметная область «Психологическая подготовка»;
- Предметная область «Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»;
- Предметная область «Судейская и инструкторская подготовка».

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- Предметная область «Теоретические основы вида спорта «кудо»;

- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;
- Предметная область «Спортивные соревнования»;
- Предметная область «Техническая и тактическая подготовка»;
- Предметная область «Психологическая подготовка»;
- Предметная область «Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»;
- Предметная область «Судейская и инструкторская подготовка».

Этап высшего спортивного мастерства:

- Предметная область «Теоретические основы вида спорта кудо»;
- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;
- Предметная область «Спортивные соревнования»;
- Предметная область «Техническая и тактическая подготовка»;
- Предметная область «Психологическая подготовка»;
- Предметная область «Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»;
- Предметная область «Судейская и инструкторская подготовка».

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям 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 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».

## **VII. 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 № 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 № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

### **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 х 2 м)	штук	2
4.	Макивара	штук	8
5.	Мат гимнастический (2 х 1 м)	штук	6
6.	Мешок боксерский	штук	8
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мячи набивные (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
10.	Мяч теннисный	штук	18
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Напольное покрытие (татами) (10х10)	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											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Защита паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Кимано	штук	на обучающегося	-	-	2	1	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на	-	-	2	1	2	1	2	1

	тренировочный		обучающегося								
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Лапы боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Перчатки накладки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	0,5
11.	Перчатки снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Подушка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	4	1
13.	Пояс (белый, синий)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
14.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
18.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
19.	Футы защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

20.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Щитки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

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 обучающимися);

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «КУДО», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31.10.2022 г. № 873
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.09.2022 № 371-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика» – Учебное пособие, Москва, Физкультура и спорт, 2006г.
4. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
5. Зацюрский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.

6. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
7. Карпенко Л.А Учебное пособие – СПб, издательство -СПбГАФК, 2000.
8. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
9. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
10. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
11. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
12. Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
13. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
14. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.
15. КУДО. Правила соревнований. М. ФиС. 2019.
16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 2017.
17. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку**

1. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: URL: <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс]: URL: <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Федерации КУДО России - <https://kudo.ru/>

4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [Электронный ресурс]: URL: [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [Электронный ресурс]: URL: [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: URL: <http://lib.sportedu.ru/>.