

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа №1 г.Каменки  
Каменского района Пензенской области  
(МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки)**

**02-07**

Принята  
педагогическим советом  
Протокол №1 от 31.08.2026 г.  
Председатель  
\_\_\_\_\_ Пыскин А.В.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДО  
ДЮСШ №1 г. Каменки  
\_\_\_\_\_ Пыскин А.В.

Приказ № 30 от 31.08.2026 г.

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

Возраст обучающихся – 10 - 18 лет  
Срок реализации - 8 лет

г. Каменка  
2026

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....                                                                | 3  |
| 2. Характеристика программы.....                                                             | 6  |
| 3. Система контроля и зачетные требования.....                                               | 24 |
| 4. Рабочая программа.....                                                                    | 27 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ..... | 56 |
| 6. Условия реализации Программы.....                                                         | 56 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам: коэффициент - 180, 190, 200, 200+, 210, 220, 220+, 230, 240, 250, 250+, 260, 270, 270+, коэффициент-абсолютный с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 873, зарегистрированным Минюстом России 01.12.2022г., регистрационный № 71305 (далее – ФССП), с учетом следующих нормативных актов:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273-ФЗ);
- Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27. 07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального Закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 24 июня 2025 года) (далее – Федеральный закон №329-ФЗ);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 01 июля 2025 г.);
- Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (с изменениями на 15 февраля 2025 года);
- Федерального закона № 127-ФЗ от 30.04.2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава и локальных актов МБОУДО ДЮСШ № 1 г. Каменки.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по кудо в МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки (далее – организация).

Программа разработана в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 15 декабря 2023 г. N 1007.

**Цель Программы** - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной

подготовки; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.

*Задачи реализации Программы:*

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области кудо, освоение правил вида спорта, изучение истории кудо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Пензенской области и Российской Федерации;
- подготовка спортивных судей по кудо из числа обучающихся.

*Программа направлена на:*

- всестороннее воспитание и развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие и совершенствование физических качеств;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся.

### **Характеристика вида спорта «кудо»**

«Кудо» является японским видом спорта, основанным в 1981 году известным мастером, которого зовут Адзума Такаси. Данный вид боевого искусства включает в свою сущность приёмы из многих различных единоборств, в том числе бокс, дзюдо, карате.

В «кудо» присутствует реалистичность, меньше условностей, при этом система подготовки, защитная амуниция и правила проведения соревнований позволяют

избежать травм. Занимающийся «кудо» реально представляет, что такое реальный бой, и готов к этому. Это поможет ему в жизни, адекватно оценивать свои силы и возможности в любой ситуации, а главное, не бояться преодолевать трудности, и всегда суметь постоять за себя и близких. Соревнования без защитной амуниции привлекательны для зрителя, но не безопасны для здоровья спортсмена, так как в любом поединке основной целью является голова, с ней, же связаны самые тяжелые травмы, поэтому бойцы «кудо» используют шлема с пластиковым забралом «Super Safe» (аналогичный тому, который используется в косики-карате), что позволяет почти полностью избежать травматизма. В конце нулевых годов в Японии, а затем и в России обязательным к использованию стал шлем марки «Neo Head Gear». Женщины, дети и юниоры должны использовать кирасу (плотный защитный нагрудник), которая защищает большую часть корпуса, а также юноши и юниоры обязаны надевать щитки на голень. Все спортсмены должны использовать тонкие войлочные накладки на руки - кенто-сапоты, которые защищают кисть от порезов и сечек при ударе о пластиковую маску шлема, но не гасят силу удара. Обязательными элементами являются бинты, бандаж на пах и капа. Вместе с этим, вся защитная амуниция, используемая в поединках на официальных соревнованиях по «кудо» должна быть сертифицирована Kudo International Federation.

В «кудо» есть четко разработанные правила, а основной его особенностью является то, что спортсмены делятся не по весовым категориям, а по коэффициентам, то есть суммы веса спортсмена с его ростом. Обучение «кудо» начинается с тренировки тела на гибкости и пластичность, на способность выдерживать любой удар без каких-либо серьезных последствий для здоровья.

«Кудо» дает возможность реализовать себя в спорте, заработать титулы от чемпиона области, России до чемпиона Европы и Мира, выполнить нормативы на разряды и звания. Если не удастся реализоваться на соревнованиях, все спортсмены проходят аттестацию на пояса и при большом желании можно дойти до заветного черного пояса.

«Кудо» – это не только спорт, но и боевое искусство, где большое внимание уделяется воспитательному процессу, духовно – нравственному развитию, соблюдению этикета и традиций, принятых в боевых искусствах.

Соревнования по «кудо» проводятся в соответствии с Правилами вида спорта утвержденными приказом Минспорта России. Соревнования по «кудо» проходят в трех возрастных категориях: юноши/девушки (11 лет) и (12-15 лет), юниоры/юниорки (16-17 лет), мужчины/женщины (18 лет и старше). В отличие от других видов единоборств в «кудо» деление спортсменов происходит не только по весу, но и по росту.

Общими правилами соревнований «кудо» разрешены почти все приемы борьбы, а также удары руками, ногами, коленями, локтями и головой во все части тела, за исключением спины, горла, затылка, в пах и в суставы на излом. Поединок длится три минуты, в течение которых разрешены два перехода на борьбу в партере по 30 секунд каждый (20 секунд у юношей и юниоров). В ходе поединка также разрешено неограниченное число раз входить в клинч (захват в стойке -

«цуками»), но не более чем на десять секунд. В партере разрешены боковые удары, болевые и удушающие приемы. В юношеских и юниорских категориях удары в партере запрещены. Добивание в голову сверху запрещено, но обозначение добивания (кимэ) оценивается судьями. Добивающий должен иметь доминирующую позицию - либо в позиции «маунт», либо осуществлять полный контроль над соперником из положения «чугоси-дачи».

Вид спорта «кудо» (код вида 143 000 1 4 1 1 Я), согласно Реестру видов спорта РФ,

включает в себя следующие дисциплины:

| №<br>п<br>/<br>п | Название спортивной дисциплины | Номер-код<br>спортивной<br>дисциплины |
|------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1.               | Коэффициент - 180              | 143 001 1 4 1 1 Ю                     |
| 2.               | Коэффициент - 190              | 143 002 1 4 1 1 Ю                     |
| 3.               | Коэффициент - 200              | 143 003 1 4 1 1 Ю                     |
| 4.               | Коэффициент - 200+             | 143 004 1 4 1 1 Д                     |
| 5.               | Коэффициент - 210              | 143 005 1 4 1 1 Ю                     |
| 6.               | Коэффициент - 220              | 143 006 1 4 1 1 Э                     |
| 7.               | Коэффициент - 220+             | 143 015 1 4 1 1 Ж                     |
| 8.               | Коэффициент - 230              | 143 007 1 4 1 1 А                     |
| 9.               | Коэффициент - 240              | 143 008 1 4 1 1 А                     |
| 10.              | Коэффициент - 250              | 143 009 1 4 1 1 А                     |
| 11.              | Коэффициент - 250+             | 143 010 1 4 1 1 Ю                     |
| 12.              | Коэффициент - 260              | 143 011 1 4 1 1 А                     |
| 13.              | Коэффициент - 270              | 143 012 1 4 1 1 А                     |
| 14.              | Коэффициент - 270+             | 143 013 1 4 1 1 А                     |
| 15.              | Коэффициент-абсолютный         | 143 014 1 4 1 1 Б                     |

## 2. Характеристика Программы

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки разработаны с учетом приложения № 1 к ФССП.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься кудо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

Таблица №1  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта кудо

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И  
МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КУДО»**

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 10                                                | 20                            |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 12                                                | 15                            |

Объем Программы разработан с учетом приложения № 2 к ФССП.

Таблица №2  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «кудо»

### НОРМАТИВЫ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До двух лет                                               | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю    | 6                                  | 9          | 12                                                        | 18             |
| Общее количество часов в год | 312                                | 468        | 624                                                       | 936            |

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные; теоретические; практические; инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации; по общей и (или) специальной физической подготовке; восстановительные мероприятия; мероприятия для комплексного медицинского обследования; учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица №3  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «кудо»

### 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) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                         |                                                           |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                       | -                                                         |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                       | 14                                                        |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                       | 14                                                        |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                       | 14                                                        |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                     |                                                                                         |                                                           |
| 2.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                                       | 14                                                        |
| 2.2.                                                                         | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                                       | -                                                         |
| 2.3.                                                                         | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                                       | -                                                         |
| 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                                               |

Таблица №4  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «кудо»

### Объем соревновательной деятельности

| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                    |                |
|-------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|
|                         | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                         | До года                            | Свыше года | До двух лет                                        | Свыше двух лет |
| Контрольные             | 1                                  | 1          | 2                                                  | 2              |
| Основные                | -                                  | 1          | 3                                                  | 3              |

Таблица №5  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «кудо»

### 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) |                |
|       |                                                                                               | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 54-60                              | 50-57      | 38-44                                                     | 31-37          |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 16-18                              | 17-20      | 20-26                                                     | 25-30          |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -                                  | 1-2        | 4-5                                                       | 5-6            |
| 4.    | Техническая подготовка (%)                                                                    | 21-24                              | 22-25      | 24-27                                                     | 26-30          |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 4-10                               | 5-10       | 6-10                                                      | 5-7            |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -                                  | -          | 2-3                                                       | 3-4            |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2                                | 1-2        | 2-4                                                       | 3-5            |

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) мероприятия по отбору обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «кудо»;

б) критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кудо» на каждом из этапов спортивной подготовки;

в) контроль результативности учебно-тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

г) комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки обучающихся, и рекомендации по организации их проведения.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Физические нагрузки в отношении к обучающимся, планируются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки, по индивидуальным планам.

При объединении в одну группу обучающихся, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод обучающихся на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кудо». Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Учащие, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях организации (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по

индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки.

#### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «кудо»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям кудо;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

### Годовой учебно-тренировочный план

| N п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                           |                |
|-------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|       |                                                   | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|       |                                                   | До года                                                                     | Свыше года | До двух лет                                               | Свыше двух лет |
|       |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                           |                |
|       |                                                   | 6                                                                           | 9          | 12                                                        | 18             |
|       |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                           |                |
|       |                                                   | 2                                                                           | 3          | 3                                                         | 3              |
|       |                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                           |                |
|       |                                                   | 20                                                                          | 20         | 15                                                        | 15             |
| 1.    | Общая физическая подготовка                       | 168                                                                         | 234        | 237                                                       | 290            |
| 2.    | Специальная физическая подготовка                 | 50                                                                          | 80         | 125                                                       | 234            |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях                | -                                                                           | 5          | 25                                                        | 46             |
| 4.    | Техническая подготовка                            | 65                                                                          | 102        | 150                                                       | 243            |
| 5.    | Тактическая подготовка                            | 8                                                                           | 12         | 24                                                        | 30             |
| 6.    | Теоретическая подготовка                          | 8                                                                           | 14         | 16                                                        | 16             |
| 7.    | Психологическая подготовка                        | 7                                                                           | 12         | 10                                                        | 10             |
| 8.    | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2                                                                           | 3          | 6                                                         | 9              |

|                              |                                               |     |     |     |     |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 9.                           | Инструкторская практика                       | -   | -   | 12  | 16  |
| 10.                          | Судейская практика                            | -   | -   | 7   | 14  |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2   | 3   | 6   | 14  |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                 | 2   | 3   | 6   | 14  |
| Общее количество часов в год |                                               | 312 | 468 | 624 | 936 |

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы              | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |
| 1.1.  | Судейская практика              | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика         | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | В течение года   |

|      |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                           | составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>формирование навыков наставничества;<br>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>формирование склонности к педагогической работе;                                                                                                                                 |                |
| 2.   | Здоровьесбережение                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;                                           | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                    | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3.   | Патриотическое воспитание обучающихся                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;                                                                                                                                                               | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                                     | В течение года |
| 4.   | Развитие творческого мышления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

**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                                    | Веселые старты «Честная игра»                                                                                                                             | 1 раз в год (на каждом отделении) | Составление отчета о проведении мероприятия:<br>сценарий/программа, фото/видео |
|                                                              | Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»                                                                                                                     | ежегодно                          | Прохождение онлайн-обучения                                                    |
|                                                              | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу). Ответственность за применение допинга в спорте (беседа) | 1 раз в квартал                   | Разъяснение основ законодательства                                             |
|                                                              | Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств (беседа)                                                                             | 1 раз в квартал                   | Разъяснение основ законодательства                                             |
| Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | Веселые старты «Честная игра»                                                                                                                             | 1 раз в год (на каждом отделении) | Составление отчета о проведении мероприятия:<br>сценарий/программа, фото/видео |
|                                                              | Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств (беседа)                                                                             | 1 раз в квартал                   | Разъяснение основ законодательства                                             |
|                                                              | Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»                                                                                                                     | ежегодно                          | Прохождение онлайн-обучения                                                    |

|  |                                                                                                                                                           |                 |                                    |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------|
|  | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу). Ответственность за применение допинга в спорте (беседа) | 1 раз в квартал | Разъяснение основ законодательства |
|  | Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»                                                                                                                     | ежегодно        | Прохождение онлайн-обучения        |
|  | Ответственность за применение допинга в спорте (беседа)                                                                                                   | 1 раз в квартал | Разъяснение основ законодательства |
|  | Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств (беседа)                                                                             | 1 раз в квартал | Разъяснение основ законодательства |

## **Планы инструкторской и судейской практики.**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

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

За годы занятий кудо спортсмены должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

*в группах начального обучения:*

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

*в учебно-тренировочных группах:*

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-й год обучения);
- уметь показывать основные элементы техники;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- активно пропагандировать кудо, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта.

В учебно-тренировочном процессе для юных спортсменов необходимо также предусмотреть:

- изучение правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

### **Примерный план инструкторской и судейской практики**

| №<br>п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки<br>реализации |
|----------|--------|---------------------------|---------------------|
|----------|--------|---------------------------|---------------------|

|    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.                          | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники регби.<br>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки. |
| 2. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении. | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |
| 3. | Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.                                                                      | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки спортсменов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

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

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха. Психологические средства восстановления:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства;
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизаций, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

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

| Предназначение                   | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|----------------------------------|--------|------------------------|-----------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b> |        |                        |                       |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности                                                                                                                                                    | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| <b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                    |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием                                                     | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение.                                                                                                                                                                                       | 3 мин                                                                                                                              |
|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                           | Разминка                                                                                                                                                                                                        | 10-20 мин                                                                                                                          |
|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                           | Массаж                                                                                                                                                                                                          | 5-15 мин (разминание 60%)                                                                                                          |
|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                           | Искусственная активация мышц                                                                                                                                                                                    | Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C                                                              |
|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                           | Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                                                                                                                      | 3 мин. само- и гетерорегуляция                                                                                                     |
| Во время тренировочного занятия, соревнования                                                   | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения                                                                                                                                                           | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.                                                                                                                                                | В процессе тренировки                                                                                                              |
|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                           | Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)                                                                                           | 3-8 мин                                                                                                                            |
|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                           | Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                                                                                                                      | 3 мин само- и гетерорегуляция                                                                                                      |

|                                                                |                                                                                                |                                                                                                 |                                                            |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования               | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена          | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный | 8-10 мин                                                   |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия                    | Ускорение восстановительного процесса                                                          | Локальный массаж, массаж мышц спины                                                             | 8- 10 мин                                                  |
|                                                                |                                                                                                | Душ – теплый/умеренно холодный/теплый.                                                          | 5-10 мин                                                   |
|                                                                |                                                                                                | Психорегуляция реституционной направленности                                                    | Саморегуляция, гетерорегуляция                             |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений                                  | Упражнения ОФП восстановительной направленности.                                                | Восстановительная тренировка                               |
|                                                                |                                                                                                | Сауна, общий массаж                                                                             | После восстановительной тренировки.                        |
| После микроцикла, соревнований                                 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФИ восстановительной направленности.                                                | Восстановительная тренировка, туризм.                      |
|                                                                |                                                                                                | Сауна, общий массаж, душ                                                                        | После восстановительной тренировки                         |
|                                                                |                                                                                                | Психорегуляция реституционной направленности                                                    | Саморегуляция, гетерорегуляция                             |
| После макроцикла, соревнований                                 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,                               | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.                  | Восстановительные тренировки ежедневно.                    |
|                                                                | Профилактика переутомления                                                                     | Сауна                                                                                           | 1 раз в 3 – 5 дней                                         |
| Перманентно                                                    | Обеспечение биоритмических процессов                                                           | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды                              | 4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

*Восстановительные процессы подразделяются на:*

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

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предельного рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу

«перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

*Восстановительные мероприятия проводятся:* в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

*Педагогические средства восстановления включают:*

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

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного

характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства восстановления включают:* сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарногигиеническим требованиям.

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

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

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

Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

#### **3.1. На этапе начальной подготовки:**

1. изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
2. повысить уровень физической подготовленности;

3. овладеть основами техники вида спорта "кудо";
  4. получить общие знания об антидопинговых правилах;
  5. соблюдать антидопинговые правила;
  6. принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
  7. ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  8. получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
- 3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
1. повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  2. изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "кудо" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
  3. соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
  4. изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
  5. овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "кудо";
  6. изучить антидопинговые правила;
  7. соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  8. ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  9. принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
  10. получить соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

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

**Приложение N 6**  
к **федеральному стандарту** спортивной  
подготовки по виду спорта "кудо",  
утвержденному **приказом**  
**Минспорта России**  
от 31 октября 2022 г. N 873

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

| № п/п                                    | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|------------------------------------------|------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                          |            |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |            |                   |                           |         |                              |         |

|      |                                                                                              |                |          |      |          |      |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|----------|------|
| 1.1. | Бег на 30 м                                                                                  | с              | не более |      | не более |      |
|      |                                                                                              |                | 6,0      | 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 3х10 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    |

**Приложение N 7**  
**к [федеральному стандарту](#) спортивной**  
**подготовки по виду спорта «кудо»,**  
**утвержденному [приказом](#)**  
**Минспорта России**  
**от 31 октября 2022 г. N 873**

**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/<br>мужчины | девушки/<br>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 3х10 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"                               |          |       |

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

### 4.1. Теоретическая подготовка.

### Учебно-тематический план

| <i>Этап спортивной подготовки</i> | <i>Темы по теоретической подготовке</i>                                                                            | <i>Объем времени в год (минут)</i> | <i>Сроки проведения</i> | <i>Краткое содержание</i>                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки         | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:                            | ≈ 120/180                          |                         |                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                   | Инструктаж по технике безопасности                                                                                 | ≈13/20                             | сентябрь, январь        | Техника безопасности: в спортивных залах, в природной среде, при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). Правила при работе электрическими устройствами и оборудованием. |
|                                   | 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 занятий физической культуры и спортом                 | ≈ 13/20 | январь       | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
|  | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 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: | ≈ 600/960 |          |                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                | ≈ 70/107  | 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                                       | ≈ 70/107  | октябрь  | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                 |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                   | ≈ 70/107  | ноябрь   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                          |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                        | ≈ 70/107  | 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                       | ≈ 70/107  | январь   | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                              |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта   | ≈ 70/107  | май      | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение                                                                                           |

|  |                                                                |          |                   |                                                                                                                                                                             |
|--|----------------------------------------------------------------|----------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                |          |                   | рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                                                                                          |
|  | Психологическая подготовка                                     | ≈ 60/106 | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                         |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | 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                                            | ≈ 60/106 | декабрь - май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                    |

## 4.2. Общая физическая подготовка.

### Этап начальной подготовки.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Лыжная подготовка, бег на коньках, плавание. Игры на воде.

#### 1. Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

#### 2. Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

#### 3. Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);
- подвижные и спортивные игры.

#### 4. Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- подвижные и спортивные игры.

#### 5. Развитие гибкости.

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

## **Тренировочный этап**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Лыжная подготовка, плавание.

### **4.3. Специальная физическая подготовка.**

#### **Этап начальной подготовки**

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кудоиста.

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам,

защитные действия при перемещениях

вперёд, сторону, назад.

Обучение защитным действиям в

усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

#### **1. Специальные упражнения:**

- упражнения с партнером;

- упражнения с использованием специального оборудования;

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

## *2. Подготовительные упражнения:*

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

## *3. Подводящие упражнения:*

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

## *4. Имитационные упражнения:*

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

## **Тренировочный этап 1-2 года обучения**

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гири, штангой, на мешке.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кудоиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

### **Тренировочный этап 3-4 года обучения**

Совершенствование специальной физической подготовке. Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

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

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

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

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

Боевая стойка кудоиста.

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

#### **4.4.Техническая подготовка**

##### **Этап начальной подготовки**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней,

средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

### **Удары руками.**

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

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

### **Удары ногами.**

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

- 10 - удар правой ногой, 10 - левой. (Руки держат концы пояса).  
20 – поочередно с отмашкой рук.

**2. Удары коленями.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 30-подсечек.

### **Удары руками в движении.**

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову одноимённой рукой.

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

#### **Удары ногами в движении.**

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

1. Мах ногой вперед в движении.
2. Удар сзади стоящей ногой вперед.
3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (**двойка руками**).
4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
5. Удар впереди стоящей ногой вперед.
6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
8. Удар коленом (одиночные).
9. Удар коленями (2 удара на счет).
10. Удар коленом + локоть (одноименно).
11. Удар коленями + локти (разноименно).
12. Удар коленями (прямой + боковой).
13. Удар ребром стопы.
14. Удар ребром стопы + 2.
15. 2 + удар ребром стопы.
16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.

22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
23. Удар пяткой ноги назад.
24. Удар пяткой ноги назад + 2.
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

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

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

#### **Защита от ударов.**

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

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

#### **Работа с лапами.**

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

#### **Программа должна состоять из:**

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

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

## Тренировочный этап 1-2 года

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Совершенствование техники выполнения различных приёмов. Специальные упражнения страховки партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, обвивом, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки, на ноги; удержаний; упражнений с партнером.

Способы страховки преподавателем при разучивании бросков кудоистами.

Особенности методики обучения технике борьбы. Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.

Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.

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

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

Зацепом стопой: снаружи, изнутри.

Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища. Через голову: упором стопой, упором голенью. Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка.

Бедро: захватом пояса, боковое, обратное.

Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук.

Прогибом (через грудь). Захватом ног.

Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.

Болевые приемы: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, последовательность выработки тактики разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация.

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Работа в атакующем стиле и в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов.

Тактическая подготовка. Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

Психологическая подготовка. Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на

неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

### **Тренировочный этап 3-4 года обучения**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

### **4.5. Тактическая подготовка**

#### **Этап начальной подготовки и тренировочный этап 1-2 года**

А) Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад. Б) Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

В) Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

### **Тренировочный этап 3-4 года обучения**

Тактика выполнения приемов:

подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом).

При проведении приемов и защит:

- выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги;
- выполнение удержаний;
- выполнение болевых приемов на руки и на ноги. Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу).

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

Инструкторская и судейская практика являются частью тренировочного процесса в подготовке спортсмена, способствуют овладению практическими навыками ведения тренировочных занятий и навыками судейства соревнований по избранному виду спорта.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику занимающиеся получают при привлечении их к судейству официальных соревнований различного уровня,

вначале в качестве судьи-стажёра, а затем в должности судьи.

Лицам в возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку и при условии положительного судейства необходимого количества соревнований, может присваиваться судейская категория «Юный судья». Другие судейские категории (3, 2, 1) присваиваются лицам по достижении ими возраста 16 лет.

К практическим умениям и навыкам, необходимым для овладения учащимися на разных этапах подготовки, относятся:

На этапе начальной подготовки:

Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ (6-8 упражнений). Анализ выполнения партнёром технических элементов и приёмов. Руководство группой (подача команд, в том числе для выполнения строевых упражнений).

Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение разминки.

На тренировочном этапе (период до 2-х лет):

Самостоятельное составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с различными предметами и их проведение с группой занимающихся. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия. Проведение самостоятельной разминки перед соревнованиями.

Применение правильной спортивной и судейской терминологии.

Участие в судействе соревнований по ОФП и СФП. Оформление места соревнований.

На тренировочном этапе (период более 2-х лет):

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической подготовке для групп начальной подготовки.

Обучение техническим действиям. Проведение подвижных игр и эстафет. Применение правильной спортивной и судейской терминологии.

Судейство соревнований в организации, помощь в организации и проведении соревнований муниципального уровня (района, города) в различных судейских должностях. Подведение итогов соревнований (определение результатов и победителей).

**Применение восстановительных средств.**

Восстановительные средства и мероприятия.

Возрастающий объем и интенсивность тренировочного процесса, вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления (недовосстановления).

Субъективные признаки утомления - не желание тренироваться, появляется вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических

показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

При появлении этих симптомов и неадекватной реакции на специфическую нагрузку необходимо снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Для восстановления работоспособности используется широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсмена.

*Естественные и гигиенические средства:*

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рационально калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

*Педагогические средства:*

- рациональное построение тренировочного занятия (умелое чередование нагрузки и отдыха).
- правильное построение циклов тренировочных занятий.

*Медико-биологические средства:*

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические.

*Психологические средства:*

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- аутогенные тренировки.
- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия.

Каждое из средств восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне совершенствования спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после проведенного тренировочного занятия. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

В целом, особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Участие в этом, кроме тренера, должны принимать спортивный врач и квалифицированный психолог.

Специальные психологические воздействия и обучение приёмам психорегулирующей тренировки должны осуществляться квалифицированными психологами. Тренер должен участвовать в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения, в умении создавать условия психологической совместимости спортсменов в группах и микрогруппах, что оказывает значительное влияние на характер восстановительных процессов.

Необходимо также, чтобы сами спортсмены хорошо представляли значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств восстановления в домашних условиях.

#### *Рациональное питание.*

Применительно к данному виду спорта наиболее мощным фактором, стимулирующим восстановительные процессы, являются естественные изменения гомеостаза, наступающие вследствие использования тренировочных нагрузок и обеспечивающие появление суперкомпенсации (сверхвосстановления) как основы роста тренированности и результативности.

Сбалансированное адекватное питание является важнейшим средством восстановления и профилактики перенапряжения, если оно способно полностью

обеспечить компенсационные процессы энергетическими, пластическими, другими биологически важными веществами, с учетом сиюминутной и отставленной потребности и с учетом предъявляемых к организму требований. Если спортсмен питается плохо (не правильно), не обеспечивая полноценности и сбалансированности своего рациона, то тренировки, несмотря на самое мудрое методическое сопровождение занятий, становятся фактором, не улучшающим результативность и укрепляющим здоровье, а подрывающим защитные силы организма и ведущим к ухудшению функционального состояния.

Тренировки троеборца должны быть обусловлены увеличением белков и углеводов в рационе спортсмена. Атлет должен получать минимум 55-60% дневного объема калорий из продуктов, содержащих натуральные углеводы. Не

менее 25-30% калорий в день должны обеспечиваться благодаря белковой части рациона. Жиры должны обеспечивать не более 10-15% калорийности дневного рациона.

Продукты преимущественно белкового характера - нежирное мясо, рыба, яйца, обезжиренные и нежирные молочные продукты.

Продукты углеводно-белкового характера - крупы, злаки и изделия из них (предпочтение отдаётся кашам - овсяной, пшеничной, пшенной, ячневой, перловой и из неочищенного риса).

Продукты преимущественно жирового характера (орехи, семечки, нерафинированное растительное масло).

Продукты преимущественно углеводистого характера (овощи и бобовые). Значение овощей состоит в поставке в организм очень хороших углеводов (с низким гликемическим индексом), а также в снабжении организма клетчаткой, витаминами и минеральными веществами. Белковая фракция в овощах незначительная, однако, следует обратить внимание на бобовые (горох, фасоль, чечевица, бобы), которые могут стать неплохим источником растительного белка, в сочетании с белками первой и второй групп, дающего почти идеальный аминокислотный профиль принятой пищи. Клетчатка играет значительную роль в предупреждении усвоения пищевых жиров (она их связывает и помогает выводить из пищеварительного тракта), в транспорте пищевого комка по желудочно-кишечному тракту (способствует перистальтике кишечника). Особенно богаты клетчаткой корнеплоды (морковь, свекла) и крестоцветные (репа, редька, редис). Кроме этого, включение значительных объемов овощей в рацион, является профилактикой авитаминоза.

Продукты углеводистого характера (фрукты, ягоды, плоды). Эта группа дает нам основную долю углеводов, причем самых важных – фруктозы, глюкозы. При этом некоторые представители этой группы богаты и другими биологически активными веществами, например, пектинами, провитаминами, минеральными веществами, значение которых в питании серьезного спортсмена-силовика трудно переоценить.

Вода - часть рациона, которая играет важнейшую роль для спортсмена. Вода является одним из самых богатых и незаменимых источников минеральных веществ. К сожалению, их в обычной питьевой воде недостаточно, поэтому рекомендуется пить минеральную воду. Ее тоже нужно выбирать соответствующим образом – предпочтение следует отдавать щелочным минеральным водам, поскольку они помогают «расщелачивать» сдвиг организма в кислую сторону, который образуется при напряженных силовых тренировках. Вы знаете, что околопредельные силовые напряжения осуществляются за счет анаэробного окисления гликогена с образованием молочной кислоты, это сдвигает кислотно-щелочной баланс организма в кислую сторону. Закисленность организма замедляет процесс восстановления и мешает эффективным тренировкам. Рекомендуется выпивать хотя бы один стакан минеральной воды дополнительно к той воде, которую мы пьем в течение дня. Общее количество выпиваемой воды можно примерно определить такой формулой: на каждые 100 граммов белка в вашем рационе следует принимать не менее 1 литра обычной воды (в дополнение к первым блюдам, чаем или другим напиткам).

Рациональное питание также обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее

распределение калорийности суточного рациона: *первый завтрак* – 5% - зарядка - *второй завтрак* – 25% - дневная тренировка - *обед* – 35% - *полдник* – 5% - вечерняя тренировка - *ужин* – 30%.

*Баня (сауна).* В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10–15%), без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20–25 мин. Пребывание в сауне более 30 мин при 90–100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

*Массаж (спортивный массаж).* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным.

Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5–10 мин, после средних – 10–15 мин, после тяжелых – 15–20 мин, после максимальных – 20–25 мин. Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

2. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена (тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты).

3. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные

комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

### **Медико-биологические обследования.**

Медико-биологический контроль - это совокупность организованных мероприятий, осуществляемых специалистами различного профиля (педагогами, психологами, физиологами, врачами) для получения информации о текущем состоянии спортсмена.

Цель медико-биологического контроля - повышение эффективности спортивной тренировки за счёт оптимизации физической нагрузки.

При подготовке спортсмена на разных этапах ставятся разные задачи, в соответствии с ними, определяют цель и в каком виде осуществляется контроль здоровья.

Всего различают четыре вида контроля: оперативный (срочный), текущий, этапный, углублённый.

*Оперативный* контроль подразумевает проверку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузку во время отдельных тренировочных занятий и соревнований.

*Текущий* контроль здоровья проводится по заранее намеченному плану или после того, как спортсмен приступил к тренировкам после какого-либо заболевания или по заявке тренера. Его цель - выявление того, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно занятие, недельный цикл и т.д.).

*Этапный* контроль проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Помимо лабораторного обследования, исследование ведётся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировок.

*Углублённое* медицинское обследование проводится один раз в год для того, чтобы в комплексе оценить подготовленность спортсмена и состояние его здоровья.

Показатели, которые используются в каждом виде контроля, должны быть информативными и надёжными, они должны соответствовать:

- специфике вида спорта «кудо»;
- возрасту и квалификации испытуемых;
- направленности тренировочного процесса.

Как средство контроля в виде спорта «кудо» используются показатели, которые характеризуют состояние нервно-мышечного аппарата, центральной нервной системы, скоростно-силовых компонентов двигательной функции, проявляющихся в специальных тестовых упражнениях

Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. По используемому инструментарию медико-биологические методы исследования могут быть антропометрические (визуальные, тактильные) и с помощью приборов (антропометрия, спирометрия, динамометрия, пульсометрия, электро-кардиограммирование, электромиограммирование, электроэнцефалограммирование).

Минимальный комплекс обследований включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

*Биохимические исследования необходимы:*

- для оценки уровня общей и специальной тренированности спортсмена;
- для контроля восстановления после тренировки;
- для оценки эффективности новых методов и средств развития скоростно- силовых качеств, повышение выносливости, ускорение восстановления и т.п.;

- для оценки состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Характер и выраженность биохимических сдвигов во многом зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена, поэтому биохимические исследования в спорте проводятся в сочетании с физической нагрузкой. Именно по этой причине контроль здоровья спортсмена во время проведения биохимических исследований включается в себя следующие пробы для анализа:

- до контрольной физической нагрузки;
- во время выполнения физической нагрузки;
- после её завершения;
- в разные сроки восстановления.

Физические нагрузки, которые используются для тестирования, можно условно поделить на два вида: стандартные и максимальные.

Стандартные физические нагрузки должны быть дозированными. Параметры их определены заранее. Во время проведения биохимического контроля в группе спортсменов эти нагрузки должны быть хорошо воспроизводимыми и доступными для всех испытуемых. Такими нагрузками могут быть: Гарвардский степ-тест, работа на велоэргометре и других тренажёрах, бег на тредбане.

*Гарвардский степ-тест* - способ оценить уровень физической подготовленности человека посредством реакции его сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Он применяется для оценки физических возможностей перед началом спортивных занятий, для разработки программы тренировок, а также с целью оценки их эффективности. Когда используется Гарвардский степ-тест, заранее задаются: высота скамейки, частота восхождения и время выполнения данного теста.

*Велоэргометр* - тренажёр-велосипед, функционал которого позволяет осуществлять контроль здоровья и регулировать уровень нагрузки с повышенной точностью. При выполнении стандартной работы на велоэргометре и других тренажёрах, задаётся усилие, с которым производится вращение педалей, или масса отягощения, темп выполнения нагрузки и продолжительность нагрузки.

*Тредбан* - устройство, работающее по принципу беговой дорожки и производящее контроль здоровья кровеносной системы. Предназначен для медико-биологических исследований оценки физической работоспособности человека. При работе на тредбане задаётся угол наклона дорожки, скорость движения ленты и время, отводимое на выполнение нагрузки.

Из всех перечисленных стандартных нагрузок наиболее предпочтительна работа на велотренажёре, так как объём выполненной работы может быть определён наиболее точно и мало зависит от массы тела испытуемого.

Во время оценки уровня тренированности с помощью стандартных нагрузок желательно выбирать группы спортсменов одинаковой квалификации. Стандартная нагрузка используется для оценки эффективности тренировок

спортсмена.

Максимальные или предельные физические нагрузки - не имеют заранее заданного объема. Они выполняются: с заданной эффективностью в течение максимального времени, которое возможно для каждого испытуемого или в течение конкретного времени, или на заданной дистанции с максимальной мощностью или скоростью. Объем нагрузки в этих случаях определяется тренированностью спортсмена.

В виде максимальной нагрузки можно использовать упомянутые выше Гарвардский степ-тест, велоэргометрическую пробу, бег на тредбане, которые выполняются до отказа. Отказом считают снижение заданного темпа. Нагрузкой до отказа считаются также соревновательные нагрузки.

Стандартные и максимальные нагрузки могут быть: непрерывными, ступенчатыми, интервальными.

Для того чтобы оценить общую тренированность спортсмена, чаще используются стандартные нагрузки, не специфичные для вида спорта.

Оценка специальной тренированности чаще всего проверяется с применением упражнений, которые свойственны соответствующей спортивной специализации.

Сложность тестирующих нагрузок определяется в соответствии с задачами, которые осуществляет биохимический контроль здоровья спортсмена.

Для того чтобы оценить анаэробную работоспособность, применяются нагрузки в зоне максимальной и субмаксимальной мощности. А аэробные возможности спортсмена определяют с помощью больших и умеренных нагрузок.

*Оценка результатов обследования* должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

*Оценка состояния здоровья.* К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

*Оценка физического развития* проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, темпы их развития.

При *оценке функционального состояния*, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При *оценке функциональной подготовленности* ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

*Определение специальной тренированности.* Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных

показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс.

### **Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической

подготовки спортсменов.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно - спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь организации.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное

формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск степных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося. Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться

только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение обучающегося призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером-преподавателем без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом. Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру.

Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей спортшколы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающегося, поощряться или осуждаться. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Обучающийся воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются:

- овладение спортсменами специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;
- умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях;

-развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино, фото, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо:

-определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению;

-рассчитать время, необходимое для их использования;

-разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена;

-определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

### **Содержание конкретных средств и методов**

По цели применения средства и методы психической подготовки:

- мобилизующие;
- корректирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;

- соревновательные; постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как

«психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корригирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействий. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным),

«гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки

«успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), соревнованиях.

## **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.**

### **Общие требования**

К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебных занятий соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха;

При участии в соревнованиях соблюдать правила их проведения.

### **Требования охраны труда до начала занятий**

Перед началом проведения занятий по «кудо» тренер-преподаватель обязан:

- проветрить спортивный зал. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание помещения закончить за 30 минут до начала занятий;
- ежедневно следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять надежность крепления, исправность, функциональность, работоспособность. В случае неисправности спортивного инвентаря запретить их эксплуатацию, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнений до исправления неполадок квалифицированными специалистами;
- вход в зал разрешать только в присутствии тренера;
- проверить освещение зала. Все светильники должны быть надежно прикреплены к потолку и иметь защитные колпаки;
- во избежание ситуаций, ведущих к несчастным случаям, тренер должен получить в начале каждого года подготовки от медицинского работника информацию о состоянии здоровья всех обучающихся. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;
- провести инструктаж с учащимися по безопасности проведения занятий;
- проверить наличие медицинской аптечки и укомплектованность ее необходимыми средствами.

Перед началом проведения занятий проверить каждого занимающегося на:

- отсутствие на теле колец, сережек и других ювелирных украшений, булавок, заколок и т.п.;
- отсутствие во рту жевательной резинки и т.п.;
- наличие формы - кимоно, протекторы на пах /ракушка/, для защиты зубов - капу, для защиты кистей рук и голени – специальные накладки. Женский пол в обязательном порядке использует защиту груди. Форма для занятий должна быть чистой и опрятной, куртка на спине должна быть разглажена, пояс – завязан по установленной форме.

При любом несоответствии установленным правилам, занимающегося к занятиям не допускать.

### **Требования по охране труда во время занятий**

Во время занятий тренер должен:

- поддерживать дисциплину и порядок,

- следить за безопасностью при выполнении упражнений.

Следить за тем, чтобы занимающиеся самовольно не выполняли других упражнений, которые не были заданы им.

Не разрешать самовольно покидать занимающимся место проведения занятий – спортзал.

Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы занимающиеся соблюдали правила проведения соревновательных поединков, не допускать запрещенные правилами приемы.

При выполнении упражнений потоком (один за другим), соблюдать достаточный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.

При выполнении занимающимися прыжков и соскоков следить за тем, чтобы не было ударов, толчков по рукам и ногам.

Тренер должен отстранить от занятий занимающегося в случаях:

- плохого самочувствия;
- подозрения на вирусную инфекцию;
- пониженной концентрации внимания.

### **Требования охраны труда в аварийной ситуации**

При возникновении пожара немедленно начать эвакуацию занимающихся из спортзала в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную охрану по тел. – **101 или 112**, сказать, что горит, чему пожар угрожает, в первую очередь, какая угроза создается в случае получения занимающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медработника лица, при необходимости вызвать «скорую помощь» по тел. – **103 или 112**, при необходимости отправить его в больницу.

При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение, принять меры по оказанию первой медицинской помощи при поражении эл. током, а также вызвать к месту происшествия скорую помощь по тел. – **103 или 112**.

### **Требования по охране труда по окончании занятий**

По окончании занятий убрать спортивный инвентарь в специально отведенное для него место.

Проветрить помещение, перед уходом закрыть окна, фрамуги, выключить освещение и всю электроаппаратуру, если она эксплуатировалась в процессе занятий.

Снять спортивную форму – кимоно и защитную амуницию, принять душ.

### **Работа со спортивным и специальным оборудованием**

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

### **Оказание первой доврачебной помощи**

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

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

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 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".

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **- Материально-техническое обеспечение:**

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- 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;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение питанием и проживанием;
- медицинское обеспечение.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по кудо. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах №№10,11.

**Приложение N 10**  
**к федеральному стандарту спортивной**  
**подготовки по виду спорта "кудо",**  
**утвержденному приказом**  
**Минспорта России**  
**от 31 октября 2022 г. N 873**

### **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 (1,6х2 м)                         | штук              | 2                  |
| 4.    | Макивара                                            | штук              | 8                  |
| 5.    | Мат гимнастический (2х1 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) (10х10 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<br>п/п                                                         | Наименование                       | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                            |                                                           |                            |
|                                                                  |                                    |                      |                   | Этап начальной подготовки   |                            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                            |
|                                                                  |                                    |                      |                   | количество                  | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                                | срок эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                               | Бейсболка                          | штук                 | на обучающегося   | -                           | -                          | 1                                                         | 1                          |
| 2.                                                               | Жилет защитный                     | штук                 | на обучающегося   | -                           | -                          | 1                                                         | 2                          |
| 3.                                                               | Защита паха                        | штук                 | на обучающегося   | -                           | -                          | 1                                                         | 2                          |
| 4.                                                               | Кимоно                             | штук                 | на обучающегося   | -                           | -                          | 2                                                         | 1                          |
| 5.                                                               | Костюм ветрозащитный               | штук                 | на обучающегося   | -                           | -                          | 1                                                         | 1                          |
| 6.                                                               | Костюм спортивный<br>тренировочный | штук                 | на обучающегося   | -                           | -                          | 2                                                         | 1                          |
| 7.                                                               | Кроссовки легкоатлетические        | пар                  | на обучающегося   | -                           | -                          | 1                                                         | 1                          |
| 8.                                                               | Лапы боксерские                    | пар                  | на обучающегося   | -                           | -                          | 1                                                         | 1                          |
| 9.                                                               | Наколенники                        | пар                  | на обучающегося   | -                           | -                          | 1                                                         | 1                          |
| 10.                                                              | Перчатки накладки                  | пар                  | на обучающегося   | -                           | -                          | 1                                                         | 2                          |

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

## **- Кадровые условия реализации Программы:**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- 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).
- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "кудо", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).
- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШ.

## **- Информационно-методические условия реализации Программы:**

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Издат.: Астрель АСТ, 2004г.
2. Сборник инструкций по обеспечению безопасности детей при проведении учебных и массовых мероприятий. – Ульяновск: МБУ ДО ДЮСШ «Заволжье», 2015г.
3. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств И.А. Гуревич. - Минск.: Высшая школа, 1985г., 256с.
4. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской организации: Методические рекомендации/Р.А. Козлов. - МаГУ. - Магнитогорск, 2004г., 30 с.
5. Коробков А. В. Физическое воспитание/В.А. Головин, В.А. Масляков. - М.: Высш. школа, 1983г., 105с.
6. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. - М.: Физкультура, образование и наука, 1995г., 395с.
7. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11-М., 2005г., 31-34 с.
8. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС. 1977, с.207.
9. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого, - М.: ФиС, 2008, с.208.
10. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.

12. Виленский М.Л. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни. - ТПФК, 2004, № 9, с.9.
13. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
14. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
15. Головихин Е.В. Программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо» для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием). - Ульяновск, 2006.
16. Готовцев П.И. Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
17. Деркач А.А. Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.
18. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 2006, с.27.
19. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности– Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
21. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
22. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
23. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
24. Топчияна В.С., Сб. науч. тр. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. – М.: 1988, с.130.
25. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
26. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки боевого кудоиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.
27. Нормы аттестации по «кудо» (Квалификационные требования. Федерация «кудо» России. Редакция 2016г.

#### *1.1.1. Нормативные документы:*

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
3. «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554;
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от «31.10.2022г. № 873».
6. Правила вида спорта «кудо», утверждённые Минспортом РФ.

### *1.1.2. Интернет-ресурсы*

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) Официальный интернет-сайт РУСАДА;
3. [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) Официальный интернет-сайт ВАДА;
4. <http://lib.sportedu.ru> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;
5. [www.rossport.ru](http://www.rossport.ru) Федеральное агентство по физической культуре и спорту;
6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) Олимпийский комитет России;
7. [www.knps.ru](http://www.knps.ru) Комитет национальных и не олимпийских видов спорта России;
8. [www.kudo.ru](http://www.kudo.ru) Кудо РФ