

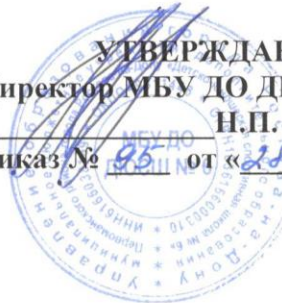
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ГОРОДА  
РОСТОВА-НА-ДОНУ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»

344029, г. Ростов-на-Дону, ул. Пановой, 27: тел. (863) 252-87-72

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ №6  
протокол № 01 «28» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ №6  
Н.П. Грецкая  
приказ № 95 от «28» 08 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА

КУДО

Срок реализации программы 10 лет



*Разработчики программы:*

*Грецкая Н.П. – директор МБУ ДО ДЮСШ №6*

*Иванова М.А. – заместитель директора  
по учебно-спортивной работе,*

*Мирошников Е.В. – старший тренер-преподаватель,*

*Лихоносова В.А. – инструктор-методист*

*Рецензенты программы:*

*1. Мавропуло О.С. – директор Института физической  
культуры и спорта Донского государственного  
технического университета*

город Ростов-на-Дону

2020 год

## **Содержание**

### **1. Пояснительная записка**

- 1.1. Цели и задачи при реализации дополнительной предпрофессиональной программы.
- 1.2. Характеристика вида спорта – КУДО.
- 1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.
- 1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней).

### **2. Учебный план при реализации дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней)**

- 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса.
- 2.2. План учебно-тренировочного процесса.

### **3. Методическая часть по образовательной программе базового и углубленного уровней**

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения
- 3.2. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок
- 3.3. Методические материалы.
- 3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

### **4. Воспитательная и профориентационная работа**

### **5 Система контроля и зачетные требования**

- 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.
- 5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.
- 5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

### **6. Информационное обеспечение программы**

- 6.1. Список литературы.
- 6.2. Перечень интернет-ресурсов.

## **І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Цели и задачи реализации дополнительной предпрофессиональной программы.**

Цели: гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Задачи реализации дополнительной предпрофессиональной программы образовательных программ являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;  
формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;  
получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;  
удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;  
отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;  
подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс охватывает 2 уровня сложности: базовый (1-2, 3-4, 5-6 годы обучения) и углубленный (1-2, 3-4 годы обучения)

Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи:

- **Базовый уровень:**

*1-2 год обучения* – выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники единоборства, развитие необходимых обучающемуся - спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие, воспитание устойчивого интереса к занятиям КУДО, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП;

*3-6 год обучения* – укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, повышения уровня культуры движений, овладение техникой единоборства, приобретение физической подготовленности и соревновательного опыта, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы);

- **Углубленный уровень сложности программы:**

*1-2 год обучения* – всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы), выполнение 1 взрослого разряда и КМС;

*3-4 год обучения* – поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение тактико-технического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление тренировочного опыта, приобретение инструкторских навыков, подтверждать норматив КМС; (группы высшего спортивного мастерства) (все годы обучения) – дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных результатов на Всероссийских и международных соревнованиях, выполнение норматива МС и подтверждение норматива МС, выполнение норматива МСМК.

### **1.2. Характеристика вида спорта – КУДО.**

КУДО-(яп. 空道) или **Дайдо** **Дзюку** (неточно *Дайдо* *Дзюку*) (яп. 大道塾) — современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе.

В настоящий момент кудо — это динамично развивающийся вид спорта, признанный в Российской Федерации и других странах мира, включающий в себя элементы и технические

приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств.

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

Общими правилами соревнований кудо разрешены почти все приемы борьбы (см. ниже), а также удары руками, ногами, коленями, локтями и головой во все части тела, за исключением спины, горла, затылка и в суставы на излом. В чемпионатах по кудо в Японии разрешены удары в пах при разнице категорий спортсменов более чем 20 единиц. Вместе с этим по международным правилам КУДО, при разнице между бойцами в 20 единиц, им запрещается наносить удары в положении «цуками». Поединок длится три минуты (*у юношей, юниоров и женщин — поединок длится 2 минуты*), в течение которых разрешены два перехода на борьбу в партере (по 30 секунд (*20 секунд у юношей и юниоров*) каждый). 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 положением «чугоси-дачи»<sup>1</sup>.

Одной из важнейших особенностей кудо является использование во время поединка защитного шлема — с самого начала это был шлем марки «SuperSafe» (аналогичный тому, который используется в косики-карате), 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 на руки (1,5 метра), 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. Данный аспект включен для того, чтобы спортсмены выходили на поединок при общих равных условиях и соревновались в технике ведения поединка и физической подготовке, а не в качестве защитной амуниции.

Щитки на голень и кираса надеваются под кудоги, так как во время поединка соперники выполняют захваты, и наличие защиты поверх кудоги может или нанести травму атакующему или помешать выполнить захват.

Вместе с этим, кираса кудо в несколько раз легче и мягче, чем кирасы, применяемые, к примеру, в тхэквондо или кобудо, что при правильном надевании не препятствует активным действиям в партере.

Отличительным фактом является то, что на соревнованиях всех уровней бойцам запрещается приветствовать друга друга так называемым встречным ударом кулак в кулак. За данные действия оба бойца незамедлительно получают хансоку (предупреждение за нарушение).

### **1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.**

Продолжительность обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного). Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 октября. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Уровни сложности программы	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	1, 2,	10-11	Не менее 15 человек
	3,4	11-12	
	5, 6	12-13	
Углубленный уровень сложности	1, 2	13-14	Не менее 10 человек
	3, 4	14-17	

#### 1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы.

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный курс обучения.

Результатом освоения образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной) является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;  
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);  
приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;  
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;  
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;  
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;  
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);  
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;  
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;  
приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;  
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;  
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;  
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;  
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;  
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;  
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;  
знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;  
формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;  
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;  
 умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;  
 умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  
 приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:  
 освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;  
 знание этики поведения спортивных судей;  
 освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «акробатика» для базового и углубленного уровней:  
 умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;  
 умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:  
 знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;  
 умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;  
 приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта КУДО.

Наименование предметных областей	Уровни сложности программы									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1-2 годы обучения		3-4 годы обучения		5-6 годы обучения		1-2 годы обучения		3-4 годы обучения	
	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
<b>Обязательные предметные области</b>										
Теоретические основы физической культуры и спорта	5	15	4	16	3	15	3	22	5	36
ОФП (общая физическая подготовка)	35	109	35	146	37	193	30	218	25	183
СФП (специальная физическая подготовка)							22	160	25	183
Вид спорта- спортивная акробатика: - техническая подготовка; - тактическая и психологическая подготовка - участие в соревнованиях - основы судейства - медико-восстановительные мероприятия - КПН	30	94	36	150	40	208	25	182	15	110

Основы профессионального самоопределения							8	58	10	72
Вариативные предметные области										
Различные виды спорта и подвижные игры	15	47	10	42	5	26	3	22	5	36
Инструкторская и судейская подготовка							6	44	5	36
Хореография или акробатика	10	32	10	42	10	52	3	22	5	36
Спортивное и специальное оборудование	5	15	5	20	5	26	+	+	5	36
<b>Итого часов в год</b>	100 %	<b>312</b>	100 %	<b>416</b>	100 %	<b>520</b>	100 %	<b>728</b>	100 %	<b>728</b>

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся и в спортивно-оздоровительных лагере в период их активного отдыха.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники КУДО, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

*Специальная физическая подготовка* – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в кудо.

*Техническая подготовка* – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для кудо, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

*Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка* – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

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

*Спортивные соревнования* в кудо являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

*Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.*

В качестве средств общей физической подготовки используют главным образом отдаленные по структуре от основных упражнений из других видов спорта (акробатики,





	- участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	-техничко-тактическая (интегральная) подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	-КПН -медико- восстановительные мероприятия							+	+	72	72
4	Основы профессионального самоопределения	46	47	42	42	26	26	58	58	36	36
5	Различные виды спорта и подвижные игры							22	22	36	36
6	Инструкторская и судейская подготовка	32	32	42	42	52	52	44	44	36	36
7	Акробатика	15	15	20	20	26	26	22	22	36	36
8	<b>ИТОГО</b>	<b>297</b>	<b>297</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>502</b>	<b>502</b>	<b>606</b>	<b>606</b>	<b>692</b>	<b>692</b>
9	<b>ИТОГО ЧАСОВ В ГОД</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке кудоистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, таки соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

Вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

№	Название темы	Содержание темы
1	2	3
1.	Место и роль физической культуры	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.
2.	История кудо	История кудо, лучшие спортсмены - побеждавшие на Чемпионате мира
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса:	Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
5.	Сведения о строении и	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции

	функциях организма человека	внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.
6.	Гигиенические знания, умения и навыки:	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом: гимнастическому, тренажерному залам, их оборудованию. Навыки личной гигиены.
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
8.	Основы спортивного питания;	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию
9.	Требования техники безопасности. Меры профилактики, первая помощь	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм : ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.
10.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.
11.	Профессиональная подготовка	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
12.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки.
13.	Психологическая подготовка	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.
14.	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.
15.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов

## Базовый уровень сложности 1,2,3,4,5,6 года обучения

### Общая физическая подготовка

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления

движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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

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

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

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

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

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

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

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

#### **Техническая подготовка**

##### **Удары руками.**

Все удары выполняются выполняется в одной передней стойке.

- Левый прямой в голову.
- Левый прямой в корпус.
- Правый прямой в голову.
- Правый прямой в корпус.
- Левый боковой в голову.
- Левый боковой в корпус.
- Правый боковой в голову.
- Правый боковой в корпус.
- Левый снизу в голову.

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

#### **Удары ногами.**

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

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

##### **3. Удары коленями.**

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

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

- руки держат концы пояса.
- с отмашкой рук.

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

- руки держат концы пояса.
- с отмашкой рук.

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

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

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

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

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

#### **Удары руками в движении.**

Исходное положение передняя стойка.

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

#### **Удары ногами в движении.**

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

- Мах ногой вперед в движении.
- Удар сзади стоящей ногой вперед.
- Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
- 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
- Удар впереди стоящей ногой вперед.
- Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
- 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.

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

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

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

#### **Защита от ударов.**

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

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

#### **Работа с лапами.**

Данную программу показывает инструктор 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.

## **Углубленный уровень сложности 1,2,3,4, года обучения**

### **Общая и специальная физическая подготовка**

#### **1. Упражнения для развития быстроты.**

Специальные упражнения.

- Упражнения с партнером

- Упражнения с использованием специального оборудования

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

Подготовительные упражнения

- Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

Подводящие упражнения

- Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.

- Детали техники ударов, освоение траектории ударов

- Выполнение технических действий по разделению на этапы

- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

#### **Техническая и тактическая подготовка.**

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

Для повышения спортивного профессионализма футболистов нужно как можно больше применять в учебно-тренировочном процессе комплексных упражнений.

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

#### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка кудоиста включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

В психологической подготовке можно выделить:

- \* базовую психическую подготовку (психическое развитие, образование и обучение);
- \* тренировочную (психологическая подготовка к тренировкам);
- \* соревновательную (психологическая подготовка к соревнованиям).

#### **Базовая психологическая подготовка включает**

- развитие психических функций и качеств (внимание, мышление, память, ощущения, воображение),

- развитие профессионально важных способностей (координация, эмоциональность, требовательность к себе, самокритичность),
- формирование значимых морально-нравственных качеств (любви к избранному виду спорта, целеустремленность, инициативность),
- психологическое образование (формирование системы знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний),
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, а это многолетний тяжелый кропотливый труд. Поэтому тренеры-преподаватели школы должны готовить обучающихся к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

**Психологическая подготовка к тренировкам** предусматривает решение следующих задач:

- формирование значимых мотивов нарядной тренировочной работы,
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

**Психологическая подготовка к соревнованиям** начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности,
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, способности к сосредоточению и мобилизации, уверенности в себе, своих силах,
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий,
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу,
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний,
- профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Ниже приводится примерный план-схема психологической подготовки в годовом цикле тренировки.



**План – схема психологической подготовки**

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще-подготовительный	<p>1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.</p> <p>2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.</p> <p>3.Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.</p> <p>4.Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.</p> <p>5.Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.</p> <p>6.Овладение приемами саморегуляции психических состояний: -изменение мыслей по желанию, -подчинение самоприказу, -успокаивающая и активизирующая разминка, -дыхательные упражнения, -идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, -успокаивающий и активизирующий самомассаж.</p> <p>7.Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в КУДО: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, памяти.</p>	<p>Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач, убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.</p> <p>Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.</p> <p>То же</p> <p>Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсмена как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.</p> <p>Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: Объяснение и многократное повторение в применении осваиваемых приемов.</p> <p>Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.</p>
Специально-подготовительный	<p>1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.</p> <p>2.Овладение методикой формирования состояния боевой</p>	<p>Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.</p> <p>Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его</p>

	<p>готовности к соревнованиям.</p> <p>3.Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.</p> <p>4.Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.</p> <p>5.Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.</p> <p>6.Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.</p>	<p>на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.</p> <p>Разработать комплекс действий спортсмена перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.</p> <p>Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях во время модельных тренировок, прикидок, соревнований.</p> <p>Готовясь к основным соревнованиям провести спортсмена через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.</p> <p>Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтения, вязание, игры, прогулки.</p>
Соревновательный	<p>1.Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.</p> <p>2.Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений.</p> <p>3.Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.</p> <p>4.Снятие соревновательного напряжения.</p>	<p>Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи.</p> <p>Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий.</p> <p>Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактика неблагоприятных психических состояний.</p> <p>Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.</p>

## **Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.**

### **Базовый и углубленный уровень**

Общая физическая подготовка кудоиста обеспечивается как упражнениями общеразвивающего характера, так и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр

Легкоатлетические упражнения: - бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000, 3000 м, 6- и 12-минутный бег; - прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места; - метание малого мяча на дальность и в цель, толкание ядра.

Акробатические упражнения: - кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега - длинный кувырок вперед, кувырки назад, перекаты и перевороты.

Подвижные игры хорошо развивают быстроту, ее нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. (Заморозка, Волк во рву и т.д.) Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке кудоистов.

Волейбол является увлекательным видом спорта, который развивает множество полезных качеств. Волейбол представляет собой богатый комплекс упражнений для поддержания хорошей физической формы. Это отличная тренировка для сердечно-сосудистой системы. Сама по себе физическая активность способствует улучшению кровообращения, лимфообмена и поддержанию здорового веса. Играя в волейбол, открываются новые подходы к развитию выносливости и силы. Волейбол открывает новые возможности развития координации, что положительно скажется на мастерстве спортсмена.

Гандбол (ручной мяч) – универсальная спортивная игра. Занятия ручным мячом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют и сердечно-сосудистую систему.

### **Инструкторская и судейская практика**

#### **Углубленный уровень**

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определенном этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками), самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель ознакомит занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомит с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения.

При проведении соревнований и их организации, в каждом отдельном случае соревнования будут отличаться масштабом, составом и целевой установкой. Однако все это не исключает единства в методах и принципах их организации. Вне зависимости от масштабов соревнований положение о них является обязательным. Положение о соревнованиях представляет собой документ, в котором предусматриваются все основные вопросы, связанные с их организацией и проведением. Положение о соревнованиях составляется заблаговременно и доводится до сведения участвующих организаций с тем, чтобы они могли тщательно к ним подготовиться. Положение о соревнованиях составляется по следующим разделам:

1. Цель и задачи.
2. Руководство соревнованиями.
3. Место и сроки проведения.
4. Участники соревнований.

5. Система розыгрыша.
6. Порядок зачета и определение победителя.
7. Особые условия соревнований (дополнительное время в играх и его продолжительность, выявление победителей при ничейном исходе встреч или равном количестве очков, допустимое количество замен).
8. Порядок оформления спортсменов для участия в соревновании, форма, сроки подачи заявок и перезаявок спортсменов.
9. Наименование судейской коллегии.
10. Порядок подачи, рассмотрения протестов, рассмотрения дисциплинарных вопросов.
11. Ответственность спортсменов за нарушение дисциплины.
12. Места соревнований и требования к ним.
13. Финансовые условия участия в соревнованиях.
14. Награждение победителей.

Системы розыгрыша. В практике проведения соревнований по кудо чаще всего применяется **олимпийская система**.

Олимпийская система заключается в том, что спортсмен, проигравший встречу, выбывает из дальнейшего участия в соревнованиях. В результате в конце соревнований остаются два спортсмена, которые после встречи между собой в финале занимают первое и второе места.

### **Восстановительные мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
  - правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
  - введение специальных профилактических разгрузок;
  - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
  - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
  - полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
  - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
  - повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
  - эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

### **Медико-биологические средства восстановления**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение 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 пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- 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:*

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

**3.2. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.**

Уровень сложности	Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Занятий в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Базовый	1-2-ой	5-6 часов	3	312 часов
	3-4-ый	8-10 часов	4	520 часов

	5-6-ой	10-12 часов	4	624 часа
Углубленный	1-2-ой	14-18 часов	4-5	936 часов
	3-4-ый	14-18 часов	5-6	936 часов

### **3.3. Методические материалы**

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, в основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. Объёмы нагрузок должны быть реальными для каждого возраста.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (длительное время), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки кудоистов, передового опыта, результатов научных исследований.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 3-4 года занятий, а высших достижений – через 5-7 лет специализированной подготовки.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2. Постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

### **3.4. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. К тренировочным занятиям по кудо допускаются обучающиеся ДЮСШ №6, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. При проведении тренировочных занятий по кудо необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Тренировочные занятия по кудо должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников – запрещены.

1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации ДЮСШ №6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

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

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Тщательно проветрить спортзал.

2.2. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.

2.3. Надеть спортивную форму

2.4. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на татами.

2.5. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.

2.6. Действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.

3.2. Начинать и заканчивать ударные (упражнения) на спортивных снарядах только по команде тренера-преподавателя.

3.3. Провести разминку.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя

3.5. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.

## 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации ДЮСШ №6, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).

4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь необходимо убрать в отведенное для хранения место.

5.2. Снять спортивную форму.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.4. Провести проветривание спортивного зала.

#### **4. Воспитательная и профориентационная работа с обучающимися.**

Главной целью воспитательной работы в ДЮСШ №6 является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы №6, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный



от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания

в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний

разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в ДЮСШ №6 каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребёнка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношений с товарищами.

#### **План воспитательной работы на учебный год**

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой	ежегодно до 01.09
2	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими)
3	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
4	Просмотр тренировок лучших спортсменов России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях

5	Проведение совместных тренировок с сильнейшими спортсменами России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
6	Встречи с известными спортсменами России	По возможности (Ростов) на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
7	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ №6
8	Беседы и лекции о культурной жизни города и России, о жизни и творчестве композиторов, чья музыка используется в педагогической работе.	2-3 раза в квартал
9	«Активный отдых – каким он должен быть»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Посещение местных достопримечательностей</li> <li>• Прогулки в парках и т.д.</li> </ul>	В течение учебного года, при командировании на учебно-тренировочные сборы и соревнования в другие города и страны.
10	Беседы на тему: «Условий для поддержания стабильного здоровья учащихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»	В течение учебного года
11	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.	В течение учебного года
12	Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека»	В течение учебного года
13	Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств» «Долг, честь и достоинство» «Государственная символика РФ» «Гимн Российской Федерации»	В течение учебного года
14	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждым каникулами
15	Беседы на тему: «Права и обязанности воспитанников ДЮСШ», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий»	В течение учебного года
16	Основные спортивные понятия: «основные термины в избранном виде спорта» «классификация музыкальных направлений используемых в тренировочной деятельности»	В течение учебного года
17	Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства	По мере необходимости
19	Дни рождения обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• День именинника</li> </ul>	В течение учебного года
18	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новому году.	декабрь, январь
19	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	июнь
20	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение учебного года.

## 5. Система контроля и зачетные требования.

### 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Комплексы контрольных упражнений для зачисления в группы базового уровня 1-го – 2-го годов обучения.

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег на ускорение 30 м(сек)	5,8	5,9	5,9	6,0	6,0	6,1	6,1	6,2	6,2	6,3
2.	Челночный бег 3x10 м.(сек.)	9,4	9,8	9,6	10,0	9,8	10,2	10,2	10,6	10,6	10,9
3.	Бег 1000 м.(мин.)	5,3	5,5	6	6,2	6,3	6,5	7	7,2	7,2	7,5
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	5	10	4	9	3	7	2	5	1	3
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	10	11	7	9	5	7	4	5	3

**Примечание:** Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:**

1. Физическая подготовленность: набрать не менее **15 баллов** за выполнение **5 нормативов по ОФП.**

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы  
для 1-2 годов обучения базового уровня**

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег на ускорение 30 м(сек)	5,8	5,9	5,9	6,0	6,0	6,1	6,1	6,2	6,2	6,3
2.	Челночный бег 3x10 м.(сек.)	9,4	9,8	9,6	10,0	9,8	10,2	10,2	10,6	10,6	10,9
3.	Бег 1000 м.(мин.)	5,3	5,5	6	6,2	6,3	6,5	7	7,2	7,2	7,5
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	5	10	4	9	3	7	2	5	1	3

5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	10	11	7	9	5	7	4	5	3
6.	Подъем туловища лежа на полу	25	22	20	17	15	12	10	8	8	5
7	Прыжок в длину с места(см.)	140	135	135	130	130	125	125	120	120	115
8	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола									

**Примечание:** Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:**

1. Физическая и техническая подготовленность: набрать не менее **24 баллов** за выполнение **8 нормативов по ОФП, СФП и технической программе**

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

**для 3-4 годов обучения базового уровня**

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег на ускорение 30 м(сек)	5,6	5,8	5,8	5,9	5,9	6,0	6,0	6,1	6,1	6,2
2.	Челночный бег 3х10 м.(сек.)	9,2	9,5	9,4	9,8	9,6	10,0	9,8	10,2	10,2	10,6
3.	Бег 1000 м.(мин.)	5,1	5,3	5,3	5,5	6	6,2	6,3	6,5	7	7,2
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	6	12	5	10	4	9	3	7	2	5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	14	14	10	11	7	9	5	7	4
6.	Подъем туловища лежа на полу	30	25	25	22	20	17	15	12	10	8
7	Прыжок в длину с места(см.)	160	140	140	135	135	130	130	125	125	120
8	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола 2 раза									
<b>Техническая программа</b>											
1	Удары руками (Тэ-вадза-Панч)	Зачет/незачет									
2	Удары ногами (Аси-вадза)	Зачет/незачет									
3	Удары руками в движении (Идо Тэ-вадза)	Зачет/незачет									
4	Удары ногами в движении (Идо Аси-вадза)	Зачет/незачет									
5	Зачет по бросковой технике.	Зачет/незачет									
6	Элементам борьбы в партере (болевые и удушающие приемы)	Зачет/незачет									

**Примечание:** Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:**

1. Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по **ОФП, СФП**
2. Техническая подготовка: выполнение технических элементов по команде тренера.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы  
5-6-го годов обучения базового уровня**

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег на ускорение 60 м(сек)	8,0	9,0	8,3	9,2	8,7	9,6	9,0	9,9	9,2	10,2
2.	Челночный бег 3x10 м.(сек.)	7,0	7,6	7,2	7,9	7,6	8,2	7,8	8,4	8,0	8,8
3.	Бег 2000 м.(мин.)	7	9	8	10	9	11	10	12	11	13
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	16	28	14	24	12	19	10	15	8	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мал.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	28	22	24	19	20	15	15	12	10	10
6.	подъем туловища лежа на полу за 1 мин.	60	51	53	48	47	40	43	37	40	33
7	Прыжок в длину с места(см.)	205	180	195	175	180	160	170	150	160	140
8	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола 3 раза									
Техническая программа											
1	Удары руками (Тэ-вадза-Панч)	Зачет/незачет									
2	Удары ногами (Аси-вадза)	Зачет/незачет									
3	Удары руками в движении (Идо Тэ-вадза)	Зачет/незачет									
4	Удары ногами в движении (Идо Аси-вадза)	Зачет/незачет									
5	Бросковая техника.	Зачет/незачет									
6	Элементы борьбы в партере (болевые и удушающие приемы)	Зачет/незачет									

**Примечание:** Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:**

1. Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по **ОФП, СФП**
2. Техническая подготовка: выполнение технических элементов по команде тренера.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы  
1-2-го годов обучения углубленного уровня**

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д				
1.	Бег на ускорение 100 м(сек)	13,0	15,8	13,4	16,0	13,8	16,3	14,0	16,7	14,5	17,0
2.	Челночный бег 3x10 м.(сек.)	6,6	6,9	6,8	7,2	7,0	7,6	7,2	7,9	7,6	8,2
3.	Бег 2000 м.(мин.)	6,5	8,5	7,3	9,3	8	10	9	11	9,3	11,3
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	25	25	23	23	20	20	14	24	12	19
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мал.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	25	27	23	25	20	24	19	20	15
6.	подъем туловища лежа на полу за 1 мин.	60	50	55	50	50	45	49	43	47	40
7	Прыжок в длину с места(см.)	230	195	215	187	205	180	195	175	180	160
8	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола 10 раза									
Техническая программа											
1	Удары руками (Тэ-вадза-Панч)	Зачет/незачет									
2	Удары ногами (Аси-вадза)	Зачет/незачет									
3	Удары руками в движении (Идо Тэ-вадза)	Зачет/незачет									
4	Удары ногами в движении (Идо Аси-вадза)	Зачет/незачет									
5	Бросковая техника.	Зачет/незачет									
6	Элементам борьбы в партере (болевые и удушающие приемы)	Зачет/незачет									

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:**

1. Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по **ОФП, СФП**
2. Техническая подготовка: выполнение технических элементов по команде тренера.



**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы  
3-4-го годов обучения углубленного уровня**

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д				
1.	Бег на ускорение 100 м(сек)	12,8	15,0	13,0	15,8	13,4	16,0	13,8	16,3	14,0	16,7
2.	Челночный бег 3x10 м.(сек.)	6,4	6,6	6,6	6,9	6,8	7,2	7,0	7,6	7,2	7,9
3.	Бег 2000 м.(мин.)	6,3	8,2	6,5	8,5	7,3	9,3	8	10	9	11
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	28	28	25	25	23	23	20	20	14	24
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мал.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	33	30	30	25	27	23	25	20	24	19
6.	подъем туловища лежа на полу за 1 мин.	60	55	58	52	55	49	50	45	49	43
7	Прыжок в длину с места(см.)	240	210	230	195	215	187	205	180	195	175
8	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола 10 раз									
Техническая программа											
1	Удары руками (Тэ-вадза-Панч)	Зачет/незачет									
2	Удары ногами (Аси-вадза)	Зачет/незачет									
3	Удары руками в движении (Идо Тэ-вадза)	Зачет/незачет									
4	Удары ногами в движении (Идо Аси-вадза)	Зачет/незачет									
5	Бросковая техника.	Зачет/незачет									
6	Элементом борьбы в партере (болевые и удушающие приемы)	Зачет/незачет									

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:**

1. Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по **ОФП, СФП**
2. Техническая подготовка: выполнение технических элементов по команде тренера.

## 5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

### ***Тема №1. История развития избранного вида спорта.***

КУДО как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение КУДО. Становление и развитие вида спорта России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране, регионе, области, крае, городе, спортивной школе.

Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Федерация КУДО России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

### ***Тема №2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.***

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

### ***Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в КУДО.***

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого тренировочного занятия, количество повторений элементов, связок и упражнений.

Предпосылки обучения КУДО. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания приемов. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении приемов. Использование технических средств.

### ***Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по КУДО.

Антидопинговые правила.

### ***Тема №5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной

системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

#### ***Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.***

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

#### ***Тема №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.***

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях КУДО.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

#### ***Тема №8. Основы спортивного питания.***

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес акробата. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

#### ***Тема №9. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.***

Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий КУДО.

Расположение спортивных снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий

Спортивная форма.

#### ***Тема №10. Требования к технике безопасности при занятиях КУДО.***

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина учащихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении упражнений.

Значение и содержание разминки на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

#### ***Тема №11. Профессиональная терминология в КУДО.***

Значение и роль терминологии в КУДО. Принципы построения и правила применения терминов.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины выполнения приемов в КУДО.

#### ***Тема №12. Психологическая подготовка.***

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств борца. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным приемом. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед схваткой. Оценка соревновательной надёжности.

Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки кудоиста.

#### ***Тема №16. Единая всероссийская спортивная классификация.***

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

### **5.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации и итоговой аттестации обучающихся.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.
- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Перевод обучающихся на следующий период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Определение уровня подготовленности обучающегося.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовки. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора ДЮСШ.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация обучающихся определяется Единой Всероссийской спортивной квалификации по виду спорта.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по КУДО.

## **6. Перечень информационного обеспечения**

### **6.1. Список литературы**

#### **Нормативные документы**

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2015 года №1225 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство»,
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

#### **Методическая литература**

1. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Самбо. М., ФиС, 1967.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. — М.:ФиС.1977, с.207.
3. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. — ТиП, 1979, № 2.
4. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1968.

5. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации — ТПФК, 2018, № 10, с. 2–8
6. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. — АН СССР «Управление движениями». — Л.: Наука, 1970, с.71.
7. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
9. КУДО. Правила соревнований. М. ФиС. 2015.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 2017.
11. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
12. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. — Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
13. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983.
14. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО». Учебное пособие для школ НКВД. М. Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД ССР. 1940.
15. Волков Н.И., Зацюрский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки — ТИП, 1968, № 7
16. Волков Н.И., Зацюрский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. — ТИП, 1964, № 6
17. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1978
18. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980.
19. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. — ТПФК, 1994,.
20. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
21. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — М.: ФиС, 1981.

## **6.2. Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт Федерации КУДО России - [www.kudo.ru/](http://www.kudo.ru/)
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
8. Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBХKY>