



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8 «Уралочка»
(МАУДО «СШОР № 8»)**

456200, Российская Федерация, Челябинская область, город Златоуст, улица Таганайская, дом 1 А, тел:
+7(3513) 75-51-31, 75-51-51, E-mail: uralochka-zlat@yandex.ru
ОКПО 42495843 ОГРН 1047402502322 ИНН/КПП 7404038500/740401001

*Утверждено
Директор МАУДО СШОР №8
М.Н. Накоряков
«26» июня 2023г.*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА (КУДО)**

по этапам спортивной подготовки спортивно-оздоровительная группа

г. Златоуст
2023г

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	3
1.	Нормативное обеспечение программы по виду спорта «кудо»	3
2.	Цели и задачи программы по виду спорта «кудо»	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы	
3.	Сроки реализации спортивно-оздоровительной подготовки	8
4.	Теоретическая подготовка	10
5.	Специальная физическая подготовка по виду спорта «кудо»	14
6.	Освоение основ технико-тактическая подготовка	15
7.	Контрольные испытания спортивно-оздоровительной подготовки	16
8.	Врачебный контроль спортивно-оздоровительной группы	17
9.	Реализация программы спортивно-оздоровительной группы	17
10.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта	
11.	Воспитательная работа на спортивно-оздоровительном этапе	24
12.	Методические указания к выполнению контрольных упражнений	24
13.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
14.	Кадровые условия реализации Программы	27
15.	Информационно-методические условия реализации Программы	29

І. Общие положения

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по восточному боевому единоборству Кудо направлена на овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.

Программа соответствует нормативно-правовым требованиям Российской Федерации в сфере образования:

- Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).

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

Спортивные дисциплины вида спорта «кудо»

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

В «кудо» вместо весовых категорий существует понятие «коэффициент». Коэффициент в «кудо» - это параметр, учитывающий в себе не только вес спортсмена, но и его рост. Образование величины коэффициента достаточно просто. Мы складываем вес и рост человека и получаем цифру, которая и будет его коэффициентом.

Такой расчёт гораздо более объективен и учитывает гораздо больше аспектов, влияющих на бой. То есть 230 - это к примеру рост 170+60 вес спортсмена. Образовательная программа рассчитана на 5 лет обучения. Возраст обучающихся 6-17 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с 10-15-ти минутным перерывом между ними. По окончании обучения способные дети смогут продолжить свое обучение в ДЮСШ либо повторить последний курс. К занятиям допускаются дети, имеющие медицинскую справку о возможности заниматься данным видом спорта и согласие родителей. Группы могут состоять из обучающихся разных годов обучения в этом случае занятия проходят по наивысшему году обучения.

Год обучения	Возраст для зачисления (лет)	Кол-во учебных часов в неделю/год (час)	Кол-во обучающихся (чел)	Минимальные требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1-ый	6-8	2/72	15-20	10 кю (синий пояс)
2-ой	9-12	2/72	15-20	9 кю (синий пояс)
3-ий	13-15	2/72	15-20	8 кю (синий пояс)
4-ый	14-16	2/72	10-15	7 кю (синий пояс)
5-ый	15-17	2/72	10-15	6 кю (желтый пояс)

Отправной точкой в развитии Дайдо - Джуку (Кудо) в мире можно считать 1981 год, когда было основано первое додзё в Сендай. Также в этом же году проходит первый турнир по Дайдо - Джуку - Хокутоки-81. В 1982 году была опубликована первая большая методическая работа Адзума Такаши «Хамидаси каратэ». Проходит чемпионат Хокутоки- 82. В 1983 году уже выходит учебник Адзума Такаши «Какуто-каратэ». Проходит чемпионат Хокутоки-83. В 1984 году в ежемесячном журнале «Karate-do» стал постоянно публиковаться семинар по Какуто-каратэ-до. Опубликована работа «Путь в какуто-каратэ» (Kakuto-karate-eno-michi). Проходит чемпионат Хокутоки-84. В следующем году проходит чемпионат Хокутоки- 85 года. С этого момента соревнования по категориям и без разделения на категории (абсолютка) проводятся в разное время. Открывается главный офис района Кансаи в Осаке.

Главным событием 1994 года для развития Дайдо-Джуку в мире стал, безусловно, семинар в Москве (где открывается 4-ое зарубежное отделение). Проходят чемпионаты Хокутоки-94 года по категориям и по абсолютному зачету.

Первый опыт выступления на Хокутоки получают российские спортсмены. Проводится 1 Международный Чемпионат России по категориям. Почётный гость чемпионата - Адзума Такаши с командой. Встреча России с командой Японии завершилась «ничьей».

1997 год. Проводится «WARS-IV» для улучшения техники борьбы в партере. Панама, Калифорния, Канада, Бельгия, Италия, Голландия желают открыть отделения. Вопрос в стадии обсуждения. Проводится семинар в Голландии (исследование Джиу-джитсу). Открывается отделение в Ярославле (Россия) - 14-ое зарубежное.

На Всеяпонской конференции Дайдо-Джуку 12 мая 2001 года принято решение отказаться от использования слова «каратэ» в названии федерации, заменив его на слово «Кудо». KKIF переименована в KIF (Kudo International Federation).

При участии Адзумы Такаши в 2002 г. проводится Всероссийская учредительная конференция, на которой принимается решение о создании Общероссийской общественной организации «Федерация КУДО России».

За 26 лет своего развития школа Кудо из единственного додзэ Дайдо- Джуку каратэ - до в японском Сендай превратилась в крупную международную организацию, куда в данный момент входят уже более 50-ти стран мира. И этот процесс развития будет неуклонно продолжаться. Программа для системы дополнительного образования детей (УДОД) по Кудо составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», Типовым положением о дополнительном образовании детей, нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ») и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Открытию групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп Кудо способствовало желание родителей обучать своих детей основам Кудо. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и дополняет школьную программу по физическому воспитанию обучающихся, придает уверенности в своих силах, помогает приобрести навыки самообороны.

2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации образовательного процесса СОГ - выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта. Возраст занимающихся 6-17 лет.

1. Организация здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.

3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.

4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.

5. Спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов.

Направленность образовательной программы для СОГ- заключается в создании условий для работы и решении возникающих проблем на данном этапе. Возраст занимающихся 6-17 лет.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение выявлены необходимые условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития. Рассмотрим основные из них:

Условия

- Педагогическая компетентность тренера-преподавателя;
- Наличие материально-технической базы;
- Создание родительских и попечительских советов.

Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса.

1. Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.

2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.

3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.

4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.

5. Отсутствие привычки трудиться.

6. Низкий уровень двигательной активности.

7. Ослабленное здоровье.

8. Возможные вредные привычки. Возможное употребление наркотиков, алкоголя и табака.

9. Антисоциальные ценности в группах общения этих подростков.

10. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.

11. Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.

12. Отсутствие, каких-либо целей в жизни.

13. Отсутствие общественно полезных авторитетов.

14. Отсутствие денег для нормального существования. Нет денег для нормального питания, проезда, соответствующей одежды по сезону.

15. Низкий уровень развития психологических качеств.

16. Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.

17. Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.

18. Низкий уровень основных учебных умений. Отсюда боязнь быть непонятыми или осмеянными товарищами.

19. Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими людьми.

20. Стереотип мышления о будущих занятиях единоборствами не соответствует действительности.

21. Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся.

22. Сравнение отношения спортивного коллектива к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учеников. Учителя специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, гедонистическими, религиозными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более

отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания учителем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов.

Впервые определено содержание образования на этапе СОГ.

Педагогическая целесообразность СОГ заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении. При достижении обучающимися возраста 10 лет, по желанию занимающихся осуществляется отбор для занятий в группах начальной подготовки по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по кудо, те занимающиеся кто не прошел отбор дальше продолжают обучаться по общеразвивающей образовательной программе по кудо МАУДО «СШОР № 8».

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 2 года обучения по 312 часов в год. Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

Формы и режимы занятий:

Основная форма проведения учебно-тренировочных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа МАУДО «СШОР № 8» – очная. Применяется очно-заочная форма - по индивидуальным планам, составленным тренерами-преподавателями в период активного отдыха.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно- тренировочных занятий:

- групповая;
- работа по индивидуальным планам в период активного отдыха;
- участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия 90 минут, Теоретические занятия 90 мин с учетом 10-ти минутного перерыва после 40 минут учебно-тренировочного процесса.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября. Его продолжительность составляет 52 недели (46 недель учебно-тренировочных 4). На спортивно-оздоровительном этапе физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники кудо.

Подготовка юных кудоистов - охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям.

Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, психологической подготовки невозможно.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

п/п№	Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап, (%)
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Общая физическая подготовка	63
3.	Специальная физическая подготовка	13
4.	Технико-тактическая подготовка	17
5.	Учебные и контрольные испытания	2
6.	Переводные и контрольные испытания	1

Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом контингента обучающихся.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж обучающихся и инструктаж по технике безопасности при занятиях велоспортом, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана МАУДО «СШОР № 8». Планировании тренировочного процесса, необходимо Учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;
- непрерывное обучение навыкам техники в кудо;
- планирование тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом биологического возраста обучающихся;
- одновременное развитие физических качеств, обучающихся и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

4. Теоретическая подготовка кудоиста на спортивно-оздоровительном этапе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики кудо.

Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих кикбоксеров.

Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

Примерные темы теоретической подготовки:

- 1 Возникновение и развитие Кудо, особенности Кудо.
- 2 Названия частей костюма (доги), их использование, правильное ношение костюма.
- 3 Этикет додзё. Приветствия: сидя (дзарэй), стоя (рицурэй). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий.
- 4 Правила поведения в зале и техника безопасности при использовании инвентаря.
- 5 Понятие о гигиене, режиме дня.
- 6 Разминка: необходимость, порядок проведения, общие принципы.
- 7 Дистанция: выбор, сохранение.
- 8 Защитные действия руками: блоки, подставки, отведение.
- 9 Техничко-тактическая подготовка: на первом году обучения обучающийся должен владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Стойки:

Фудо дачи – ожидания;

Шизентай – свободная;

Камаэтэ дачи – боевая;

Удары руками:

Ой цуки чудан – удар передней рукой в корпус;

Ой цуки дзёдан – удар передней рукой в голову;
Гяку цуки чудан – удар дальней рукой в корпус;
Гяку цуки дзёдан – удар дальней рукой в голову;

Удары ногами:

Хидза гери чудан – удар коленом в корпус;
Хидза ганмен гери – удар коленом в голову;
Кин гери – удар ногой в пах;
Маэ гери чудан – прямой удар ногой в корпус;
Маэ гери дзёдан – прямой удар ногой в голову;

Элементы борьбы:

Кузуши – выведение из равновесия;
Уширо отоши – задняя подножка;
Тай отоши – передняя подножка;
Уки гоши – бросок через бедро скручиванием;
Татэ шихо гатамэ – удержание верхом;
Кэса гатамэ – удержание сбоку;
Кэса гарами – рычаг локтя на удержании сбоку;
Удэ хишиги дзюдзи гарами – рычаг локтя между ног;
Цуккоми джимэ – прямое проникающее удушение.

Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Физическая подготовка кудоиста представляет собой процесс воспитания физических качеств.

Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии обучающего и создание базы для последующего совершенствования. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП).

Состав средств общей физической подготовки.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося. В частности, к ним относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т. п.

Общеразвивающие упражнения

- бег на месте в максимальном темпе, «челночный» бег, бег с ускорениями, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью;

- комплексы упражнений с отягощениями, сгибание и разгибание ног под прямым углом на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук, поочередное приседание на правой и левой ноге, сгибание и разгибание туловища, подтягивания, приседания в различном темпе;

- упражнения с мячами, повороты, передвижения с предметом на голове;

- комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц, «мосты», «полушпагаты», упражнения с гимнастическими палками.

Спортивные игры

- футбол, баскетбол, русская лапта.

- упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью передвижения); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед;

- упражнения с мячом: ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»), внешней частью подъема стопы («змейкой» между стойками), ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «змейкой»), ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места и разбега), удар серединой подъема стопы с разбега по неподвижному мячу, удар по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом; удар по мячу пяткой; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; приземление летящего мяча;

- спортивные игры: мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам, русская лапта по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка

-повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором»;

-подъемы: «полуелочка», «елочка», «лесенка»;

-спуски: по прямой и наискось в основной стойке;

-торможение: «плугом», упором»;

-передвижение на лыжах:

Попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход;

-преодоление препятствий: произвольным способом; способом перешагивания;

-преодоление крупных подъемов: бегом на лыжах (техника произвольная);

-преодоление крутых спусков: в низкой стойке;

-преодоление трамплина: на отлогом склоне (высота трамплина для мальчиков до 100см, для девочек до 50-60см).

Подвижные игры

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентировка в пространстве («Пятнашки», «Белые медведи», «Невод», «Пустое место», «Третий лишний» и т.п.);

- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей («Прыгающие воробышки», «Волк во рву», «Удочка», игры со скакалкой);

- на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и меткость («Кто дальше бросит», «точный расчет», «Метко в цель»)

- игры с мячами (разного размера, веса, спортивные игры с использованием мяча);

- на комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Кроссовая подготовка

- бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности;

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха;

- кросс по переменной местности;

- повторный равномерный бег с финальным ускорением;

- преодоление полосы препятствий.

Развитие силы (силовая подготовка)

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);

- Упражнения на снарядах и со снарядами;

- Упражнения из других видов спорта;

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

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

5. Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие техдвигательных способностей, которые необходимы для кудо.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кудоиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе.

Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение имитационным упражнениям боевого единоборства: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Изучение борцовских приёмов и комбинаций: Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, охватом, с захватом ноги.

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

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

Зацепом стопой: снаружи, изнутри.

Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища. Через голову: упором стопой, упором голенью.

6. Освоение основ технико-тактическая подготовка обеспечивает эффективное становление и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений И соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений.

Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал).

Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка.

Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим.

Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений.

Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам.

Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение

максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений.

Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации.

Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха.

Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

7. Контрольные испытания

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков боевого единоборства, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются:

- сохранение контингента обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта кудо;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по кудо.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в начале и в конце учебного года, согласно плану внутришкольного контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения.

Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 10-ти летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на углубленное обучение по предпрофессиональной программе по кудо.

8. Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врача общеобразовательной школы и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и январе, обучающиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

9. Реализация программы соответствует поставленным задачам перед спортивно-оздоровительным этапом. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.

- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.

- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.

- обучающиеся получают начальные навыки в кудо.

Для ведения учебно-тренировочного процесса детско-юношеская спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

Занятия по Кудо могут проводиться в любом приспособленном для занятий единоборствами помещении. Основными требованиями к подобным залам являются соответствие требованиям охраны труда в разделе техники безопасности.

Возможно также проведение спортивных и тренировочных занятий на открытом воздухе. Температура воздуха внутри помещения в любое время года должна поддерживаться в пределах, обеспечивающих проведение занятия согласно установленным нормам и правилам техники безопасности.

В помещении зала должно быть предусмотрено специальное место для хранения инвентаря, спортивных снарядов, тренажеров и приспособлений, необходимых для занятий, обеспечивающее условия безопасного их хранения. Для успешного решения обучающих задач учебно-тренировочного процесса необходим инвентарь, перечень которого утверждается в зависимости от целей и задач тренировочного периода. (Пример - боксерские лапы, мишени для ударов ногами,

боксерские и набивные мешки, снарядные перчатки, а при проведении учебных поединков и спаррингов — защитное снаряжение / экипировка для бойцов). В спортивном зале необходимо оборудовать или переоборудовать и приспособить крепления для подвешивания боксерских груш и набивных мешков, специализированных манекенов и других тренировочных конструкций, которые используются для отработки техники, и выполнения специальных упражнений.

Для отработки акробатической и борцовской техники необходимо наличие матов, в идеале – наличие татами. Все ученики на занятии должны быть одеты в спортивную форму, соответствующую целям и задачам данного занятия. Это спортивный костюм типа «доги» с поясом, длинной рукава $\frac{3}{4}$, с символикой Кудо, позволяющий выполнять все приемы борьбы: захваты, броски, удержания и удушения. Необходимо также наличие личной защитной экипировки у занимающихся в зависимости от целей и задач тренировки.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей года обучения и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – не более 2 часов;

Методические принципы

Занятия необходимо проводить, соблюдая педагогические принципы спортивной тренировки: всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, индивидуализацию.

Принцип всесторонности предусматривает: гармоничное развитие мускулатуры, отличную работоспособность сердечнососудистой, дыхательной и других систем и органов, умение координировать движение, высокий моральный и культурный уровень спортсмена, развитие у них разносторонних волевых качеств.

Принцип сознательности - один из ведущих в спортивной тренировке. Спортсмен должен отчетливо понимать задачи тренировки, уметь анализировать свою подготовку. Год от года накапливая спортивный опыт, он обязан систематически и упорно добиваться все более высоких результатов.

Без сознательного, активного отношения к занятиям нельзя достигнуть успеха в велосипедном спорте.

Принцип постепенности предусматривает равномерное повышение нагрузки, объема и интенсивности упражнений и является важным условием правильно организованной подготовки.

Принцип повторности применяется при выполнении движений или действий с целью развития определенных качеств. Особо важное значение в тот период также приобретает правильное сочетание тренировок и отдыха.

Принцип индивидуальности выдвигает необходимость индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Методы тренировки

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемым в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

Демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

Применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Практические методы:

Существенное значение для правильного тренировочного процесса имеет применение в занятиях различных методов выполнения физических упражнений, способствующих развитию физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При

равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод - характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

Переменный метод - отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода - он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод - характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена.

Тренировочный эффект, в отличии от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток - он достаточно быстро исчерпывает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки - характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физических упражнений использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физических качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Игровой метод. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В подготовке

спортсменов Кудо можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

Соревновательный метод. Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки атакующих действий, тактические комбинации и др.).

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных кудоистов:

Основные средства:

- 1 Подвижные игры и игровые упражнения.
- 2 Общеразвивающие упражнения.
- 3 Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты).
- 4 Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
- 5 Метание (легкоатлетических снарядов, набивных теннисных мячей и др.).
- 6 Скоростно – силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).
- 7 Гимнастические упражнения для силовой и скоростно – силовой подготовки.
- 8 Введение в школу техники кудо.
- 9 Комплексы упражнения для индивидуальных тренировок.

Требования к методике тренировочных занятий с детьми:

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

10. Учебно-тренировочные занятия - основная форма урочных занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную.

Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач.

Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию Физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать - специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем - комплекс общеразвивающих упражнений.

Методическая последовательность выполнения упражнений - обычная: «сверху-вниз»:

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;

- упражнения, направленные на развитие быстроты;

- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;

- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55–60 минут.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой Интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа - встряхивание, поглаживание, растирание.

Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами.

Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

11. Воспитательная работа на спортивно-оздоровительном этапе - основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

12. Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное тестирование по ОФП осуществляется в начале и конце учебного года, перед тестированием проводится разминка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- Бег на 30 м.(60 м). Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности.

Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Бег на 1000 м.(500 м.). проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге - не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50x50x100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок

(бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

- Подтягивание в висе на высокой перекладине (низкой в висе лежа) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

- Наклон туловища вперед из положения стоя. Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см. положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняются 3 наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течение 5 секунд.

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию. В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:
 1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
 2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
 3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и Семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
 4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
 5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в кудо (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	

5.	Пропаганда отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями кудоиста (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

14. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «кудо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер»,

утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

15. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/ajax/4429> (официальный сайт Министерства образования и науки РФ).

2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).

3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>

4. Положение о персонифицированные дополнительные образования детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://yarlاد.edu.yar.ru/dokumenti/polozh_pers_dop_obr.pdf.

5. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).

6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в

Минюсте России 29.11.2018 № 52831) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/72116730/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. № 298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

8 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

9. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.

10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).