

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

МБУ ДО СШ № 5 ЦСЕ «Сокол»

Протокол № 4 от 30.12.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом Директора

МБУ ДО СШ №5 ЦСЕ «Сокол»

№ 74-П от 30.12.2025 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта

«КУДО»

Срок реализации программы:

- Этап начальной подготовки - 3 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Составители

Кардакова Е.В.

Заместитель директора по УСР

Фомин А.А.

Тренер-преподаватель

г. Арзамас, 2025 г.

Содержание программы

Раздел	Наименование	Страница
1.	Общие положения	3
2.	Характеристика Программы	4
2.1.	Наименование спортивной дисциплины	4
2.2.	Описание вида спорта Кудо	4
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	4
2.4.	Объем Программы по виду спорта «Кудо»	5
2.5.	Виды (формы) обучения	6
2.5.1.	Учебно-тренировочные занятия	6
2.5.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.5.3.	Спортивные соревнования	8
2.5.4.	Работа по индивидуальным планам	9
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.7.	Календарный план воспитательной работы	11
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3.	Система контроля	24
4.	Рабочая программа по виду спорта «Кудо»	29
4.1.	Методическое обеспечение Программы	29
4.2.	Физическая подготовка на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе	30
4.3.	Физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства	35
4.4.	Психологическая подготовка на всех этапах спортивной подготовки	39
4.5.	Инструкторская и судейская практика для всех этапов спортивной подготовки	40
4.6.	Восстановительные мероприятия для все этапов спортивной подготовки	41
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта кудо	42
6.	Условия реализации программы	43
6.1.	Материально-технические условия	43
6.2.	Кадровые условия	46
7.	Информационно-методические условия реализации Программы	47
Приложение 1	Годовой учебно-тренировочный план	50
Приложение 2	Учебно-тематический план	51

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «КУДО» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол» (далее – Учреждение) по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «КУДО», утвержденным приказом Минспорта России от 23 октября 2025 № 862 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также подготовка спортивного резерва для спортивных сборных путем осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утвержденной приказом Минспорта России от 15.12.2023 года №1007, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Характеристика Программы

2.1. Наименование спортивной дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта – Кудо, номер-код спортивной дисциплины -1430001411Я.

2.2. Вид спорта «кудо» – это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств. Вид спорта «кудо» - современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате, кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе.

Некоторые особенности кудо:

- Разнообразие приёмов и техник. Спортивные поединки по кудо максимально приближены к реальному бою. Разрешена борцовская техника, удары в партере, удары коленями из стойки во все части тела и даже удары головой.

- Наличие серьёзной защитной экипировки. Во время поединков спортсмены надевают специальный шлем с пластиковой маской, который минимизирует травмы, спасает от переломов и рассечений.

- Философия самосовершенствования. Кудо учит уважать соперника, сохранять самообладание и контролировать силу. Здесь важны не только физические данные, но и сила духа, внутренняя дисциплина.

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1)

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	4	12	10

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3

При комплектовании учебно – тренировочных групп учитывается:

- возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «кудо».

Возможен перевод обучающихся их других организаций. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количество обучающихся указанных в таблице 1.

2.4. Объем Программы по виду спорта «Кудо» (таблица 2).

Таблица 2

Объем Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «Кудо»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 12	12 - 18	16 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 624	624 - 936	832 - 1248

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

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий. Занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 ч.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 ч.

2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3) – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия комплексного медицинского обследования для	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.5.3. Спортивные соревнования.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

Основные	-	1	3	3	2
----------	---	---	---	---	---

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.5.4. Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе в учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- нет превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- нет превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 5

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	54 - 58	50 - 57	38 - 43	31 - 35	22 - 26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 18	17 - 20	20 - 25	25 - 30	25 - 30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	4 - 5	4 - 6	5 - 8
4.	Техническая подготовка (%)	21 - 24	22 - 25	24 - 27	26 - 30	33 - 38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4 - 8	5 - 9	6 - 10	5 - 7	4 - 6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	1 - 4	1 - 5
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	4 - 6

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом макроциклов циклов;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При необходимости Организация объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2.7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувств патриотизма, волевых качеств обучающихся.

Задачи:

1. Создание условий для интеллектуального, эстетического и культурного удовлетворения интересов у обучающихся, воспитание патриотизма, формирование нравственных и духовных ценностей.

2. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

3. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

4. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

5. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в	В течение года

	физкультурных мероприятий и спортивных соревнований и иных мероприятиях)	том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

2.8.1. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами,

по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные

мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении

или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.8.2. План антидопинговых мероприятий

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий			
Этап подготовки	Содержание мероприятия и форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение Допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются основные знания по тематике Допинга. Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются основные знания по тематике Допинга. Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются основные знания по тематике Допинга. Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обязательное требование прохождения обучения
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий

	правил»		ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»))»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обязательное требование прохождения обучения
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные данные по тематике Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные данные по тематике Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий

			Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные данные по тематике Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обязательное требование прохождения обучения
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторскую и судейскую практику необходимо начинать с учебно-тренировочного этапа, занимающиеся должны свободно владеть спортивной терминологией, общей и специфичной для традиционного кудо.

К окончанию данного этапа обучения юные спортсмены должны владеть командным языком, уметь проводить построения и перестроения группы, проводить упражнения в строю, разминку, отдельные элементы тренировочного занятия, подготовку спортивного зала к занятию, получение спортивного инвентаря и выдачу учащимся, сбор и сдачу инвентаря после окончания занятия.

Тренеру-преподавателю следует развивать способность учащихся наблюдать за выполнением технических приемов другими учащимися, анализировать, находить и исправлять ошибки.

Формирование судейских умений и навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по спортивной дисциплине кудо, ведения дневника самоконтроля, заполнения под руководством преподавателя, а затем и самостоятельно, ведомостей контрольно-переводного тестирования, протоколов внутришкольных соревнований, непосредственного выполнения судейских обязанностей на соревнованиях начального уровня.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знания правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Участие в судействе

			внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию «спортивный судья третьей категории»
--	--	--	---

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

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом.

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение

соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

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

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

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	Раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учебно-тренировочный этап (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	Раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	Раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний

(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "кудо";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "кудо" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "кудо";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "кудо";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд", не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Текущий контроль проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой,

обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося.

Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Таблица 10

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количес тво раз	не менее		не менее	
			3	-	5	-
7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количес тво раз	не менее		не менее	
			-	8	-	11
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количес тво раз	не менее		не менее	
			30	25	35	31

9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Таблица 11

Нормативы общей и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	5,8
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.40	6.00
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,1	9,0
1.4.	Прыжок в длину толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)		35	31
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица 12

Нормативы общей и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.55
1.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	см	не менее	
			13	-

1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2.2.	Исходное положение - упор на брусьях. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			20	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

4. Рабочая программа по виду спорта «Кудо»

4.1. Методическое обеспечение Программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл. Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годичного тренировочного цикла.

Из приведенной схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент - тренировочное задание имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания, где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть (15-20 минут): вводит занимающихся в работу, которая

запланирована, организует их, устанавливает контакт между спортсменами и тренером-преподавателем. Организм занимающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация занимающихся, приобретение ими навыков коллективного действия. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть (60-65 минут): задача - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению кудо. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (5-10 минут): задачи - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести занимающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

4.2. Физическая подготовка на этап начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.

4.2.1. 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.

4.2.2. Специальная физическая подготовка.

- 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.

4.2.3. 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.

Техническая подготовка Удары руками.

Все удары выполняются в одной передней стойке.

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

Удары ногами.

1. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).
 - удар правой, левой ногой, (Руки держат концы пояса).
 - поочередно с отмашкой рук.
2. 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 одноимённой рукой.
- С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.
- С шагом вперед прямой удар в голову разноимённой рукой.
- С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.
- С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.
- С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.
- С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и

завершающий боковой удар правой.

- С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

- С шагом вперёд 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 вперёд прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.

- С шагом вперёд прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.

- С шагом вперёд прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.

- С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

Удары ногами в движении.

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

- Мах ногой вперед в движении.

- Удар сзади стоящей ногой вперед.

- Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).

- 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.

- Удар впереди стоящей ногой вперед.

- Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.

- 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.

- Удар коленом (одиночные).

- Удар коленями (2 удара на счет).

- Удар коленом + локоть (одноименно).

- Удар коленями + локти (разноименно).

- Удар коленями (прямой + боковой).

- Удар ребром стопы.

- Удар ребром стопы + 2.

- 2 + удар ребром стопы.

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

- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.

- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.

- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.

- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.

- 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.

- Удар пяткой ноги назад.

- Удар пяткой ноги назад + 2.

- Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.

- Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

Двух ударные комбинации ногами:

- Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

- Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом

стопы) в корпус.

- Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.

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

- Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.

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

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

Защита от ударов.

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

- Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.

- Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.

- Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.

- Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.

- Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.

- Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

- Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор 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.

4.3. Физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

4.3.1. Общая и специальная физическая подготовка

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.

Специальные упражнения.

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.

4.3.2. Техническая и тактическая подготовка.

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

Многократные повторения упражнений и постепенное усложнение условий выполнения

разученных приемов.

Удары руками.

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

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

Удары ногами.

1. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой). 10 - удар правой ногой;

10 – левой; (Руки держат концы пояса). 20 - поочередно с отмахкой рук.

2. Удары коленями.

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

3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой) 10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмахкой рук.

4. Боковой удар ногой в нижний уровень (голенью или подъемом стопы). 10 - руки держат концы пояса;

20 - с отмахкой рук.

5. Прямой удар назад (пяткой стопы).

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

6. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника. Руки держат концы пояса. 20 - в сторону. 20 - вперед.

7. Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка). 30- подсечек.

8. Удар подъемом стопы в область паха с захватом за пояс. 30 - руки держат концы пояса.

Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.
2. С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой.
3. С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.
4. С шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой.
5. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.
6. С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.
7. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и

завершающий боковой удар правой.

8. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

9. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.

10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.

11. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.

12. С шагом вперёд прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.

13. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.

14. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

Удары ногами в движении.

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

1. Мах ногой вперед в движении.

2. Удар сзади стоящей ногой вперед.

3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).

4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.

5. Удар впереди стоящей ногой вперед.

6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.

7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.

8. Удар коленом (одиночные).

9. Удар коленями (2 удара на счет).

10. Удар коленом + локоть (одноименно).

11. Удар коленями + локти (разноименно).

12. Удар коленями (прямой + боковой).

13. Удар ребром стопы.

14. Удар ребром стопы + 2.

15. 2 + удар ребром стопы.

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

17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.

18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.

20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.

21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.

22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.

23. Удар пяткой ноги назад.

24. Удар пяткой ноги назад + 2.

25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.

26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

Двух ударные комбинации ногами:

1. Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

2. Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом

стопы) в корпус.

3. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

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

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

6. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.

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

8. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.

9. Удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги.

Защита от ударов.

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

1. Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.

2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.

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

4. Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.

5. Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.

6. Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

7. Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

Броски.

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

1. Бросок через бедро с захватом за пояс.

2. Бросок через бедро с захватом за шею.

3. Передняя подножка.

4. Задняя подножка.

5. Подсечка боковая.

6. Подсечка под две ноги в движении.

7. Подхват с захватом атакующей ноги противника снаружи.

8. Бросок через грудь.

9. Подхват под 2 ноги.

10. Бросок через плечи (мельница).

11. Зацеп разноименной ноги снаружи.

12. Бросок через спину.

13. Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

14. Бросок через голову с упором стопой в живот.

Болевые приёмы.

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

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

Удушающие приёмы.

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

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

Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор 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.
- 4.4. Психологическая подготовка на всех этапах спортивной подготовки.

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, мобилизовать 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 мобилирующих 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.

4.5. Инструкторская и судейская практика на всех этапах спортивной подготовки.

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, ознакомить 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.

4.6. Восстановительные мероприятия на всех этапах спортивной подготовки.

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.

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 температуре 36 - 38 градусов. и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- 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 и 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.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «кудо»

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кудо» основаны на особенностях вида спорта «кудо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной

подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кудо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кудо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3 Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.4 Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «кудо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кудо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5 К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 13);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 14);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Гонг боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Зеркало настенное (1,6 x 2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
4.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	8
5.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	6
6.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	6
7.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
10.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	18
11.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2

12.	Напольное покрытие (татами)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Подушка спортивная настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Ростомер	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
19.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	4
20.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	на тренировочный спортивный зал	6
21.	Эспандер	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Защита паха	штук	на	-	-	1	2	1	2

			обучаю щегося						
3.	Кимоно	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
6.	Лапы боксерские	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
7.	Наколенники	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
8.	Перчатки накладки	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1
9.	Перчатки снарядные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5
10.	Подушка боксерская	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	4	1
11.	Пояс (белый, синий)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	3
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
13.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
14.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	3	1
15.	Футы защитные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1

16.	Шорты	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
17.	Щитки защитные	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](#) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

7. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кудо - Приказ Минспорта России №862 от 23.10.2025 г.

2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «КУДО» утвержденной приказом Минспорта России от 15.12.2023 N 1007

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

7. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Боевые и спортивные единоборства (Справочник). /Сост.-ред. А.Е. Тарас /. Мн: Харвест, 2002. 640 с. 2. Восточное боевое единоборство Кудо: правила соревнований. М.: Федерация Кудо России, 2003. — 27 с.

11. Ким В. В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В. В. Ким и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. № 2. - С. 41 -45.

12. Литвинов С.А., Иванков Ч.Т. Восточные единоборства в системе физической подготовки студентов // Перспективы развития физической культуры в начале третьего тысячелетия: Всеросс. науч.-практ. конф. 18-19 апреля 2001 г. М.: МГПУ, 2001. - 37с.

13. Медведев А.Н. Тайные кланы, язычество и рукопашный бой. Тайны воинских искусств. М.: Здоровье народа, 1994. - 328 с.

14. Назаренко, Л.Д. Устойчивость тела в спортивных единоборствах: учебно-методическое пособие / Л.Д. Назаренко, А.В. Лашпанов, И.В. Чехалин. Ульяновск: Пресса, 2005. - 48 с. 11.Новиков А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. докт. дис. в виде науч. докл. / Новиков А. А. М., 2000. - 62 с.

15. Передельский А. А. Единоборства, спорт, управление / А. А. Передельский. — М.: Научно- издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2007.- 126 с. 10.Передельский А. А. Философия, педагогика и психогика единоборств: монография / А. А. Передельский. М.: Физическая культура, 2008. — 168 с.

16. Петрыгин, С. Б. Педагогические условия формирования нравственноволевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами: дис. . канд. пед.

наук : 13.00.01 / С. Б. Петрыгин. Рязань, 2005.- 196 с.

17. Сизяев С. В. Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев / С.В. Сизяев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. - № 1. -С. 52.

18. Тактико-технические характеристики поединка в восточных единоборствах / под ред.А. Ф. Шарипова и О. Б. Малкова — М.: Физкультура и спорт, 2007. 224 с.

19. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. Ростов н/Дону: Феникс, 2014. - 224 с.

20. Шулика, Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика, В. А. Самойленко, А.А. Саликов. Краснодар: Краснодарские известия, 2014. - 119 с.

21. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

22. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.

23. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.

24. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

25. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

26. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.

27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.

28. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. 95

29. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.

30. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.

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

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru

4. <https://edu.gov.ru/>-сайт Минпросвещения России.

5. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).

7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>)

8. Федерация кудо России (<https://kudo.ru/>)

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				Этап совершенство вания спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка	170	162	216	202	236	230	260	240
2.	Специальная физическая подготовка	50	53	71	110	130	190	207	256
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	8	20	23	30	44	54
4.	Техническая подготовка	65	69	92	123	153	188	216	349
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	16	21	32	46	45	50	55
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	15	16	20	30	45
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	18	20	25	25	41
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	832	1040

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	июль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

	Правила вида спорта		(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Сентябрь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	май	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.

	Теоретические основы технической и тактической подготовки.	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Май-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Май-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка спортивного инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	февраль	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

			Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	май	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	Январь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
«ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ «СОКОЛ»

ПРИКАЗ

30.12.2025 год

№ 74-П

Об утверждении программ

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки", Федеральными стандартами по соответствующим видам спорта, Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол» (далее – Учреждение) и протокола педагогического совета № 4 от 30.12.2025 года с целью организации учебно-тренировочного процесса

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта "Бокс".
2. Утвердить Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта "Всестилевое каратэ" (спортивная дисциплина – ката).
3. Утвердить Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта "Кудо".
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по учебно-спортивной работе Кардакову Е.В.

Директор



Д.А.Ульянин