Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
протокол от 26.08 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
_____ Н.А. Пестерева
26.08 2025 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «КУДО»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо» (далее – Программа) предназначена для реализации в организации спортивной подготовки - Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. № 668 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кудо» (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и подготовка спортивного резерва для сборных команд городского округа и Приморского края.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	8-12	12-18
Общее количество часов в год	312	416	416-624	624-936

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

Тренировка	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.2. Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап	
	До года	До двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	2	3
Основные	-	1	3	3	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

− соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кудо»

− наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

− соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.3. Форма обучения – очная, иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спортивных эстафет спортивных праздников и др.

6. Годовой учебно-тренировочный план – приложение № 1.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) трех часов.

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

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кудо, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

7. Календарный план воспитательной работы (приложении № 2)

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложении № 3).

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.

9. Планы инструкторской и судейской практики:

Подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организациях и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей6:

- терминология и командный язык инструкторов и судей для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть;
- обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

− развитие способности обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять;

− проведение разминки вместе с тренером, участие в судействе;

− овладение судейскими навыками путем изучения правил соревнований, непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах, ведение протоколов соревнований;

− ведение учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирований, анализ выступления в соревнованиях.

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

− медицинское обследование (1раз в год для групп НП);

− углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

− наблюдения в процессе тренировочных занятий;

− санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

− контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

N	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические		
1.	– варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; – использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; – тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); – рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; – планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; – рациональная организация режима дня.	в течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические		
2.	– аутогенная и психорегулирующая тренировка; – средства внушения (внушенный сон-отдых); – гипнотическое внушение; – приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; – интересный и разнообразный досуг; – условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	в течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические		
1.	Рациональное питание: − сбалансировано по энергетической ценности; − сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); − соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; − соответствует климатическим и погодным условиям	в течение всего периода реализации программы
2.	физиотерапевтические методы: − массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); − гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); − аппаратная физиотерапия; − бани	

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно – гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и 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 расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

III. Система контроля

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

11.1.На этапе начальной подготовки:

− 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 зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

− повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

− принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

− получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической подготовки по виду спорта «кудо» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

13.1. нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кудо):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,0	6,1	5,7	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5.40	6.30	5.10	6.00
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,3	9,6	8,8	9,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			12	7	17	9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	5	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	8	-	11
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	31
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	не менее		не менее	
			1	1	1	1

13.2. Нормативы общей физической и специальной физической Подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный, этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кудо»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.00
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,1	9,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			22	9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

IV. Рабочая программа по виду спорта «кудо»

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

14.1. Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В качестве средств общей физической подготовки используют главным образом отдаленные по структуре от основных упражнений из других видов спорта (акробатики, гимнастики, легкой атлетики и т.д.).

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание.

14.2. Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

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

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

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

14.6. Спортивные соревнования являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

− соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;

− выполнение плана спортивной подготовки;

− наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

− соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

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.

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.

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

8. 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 выполняется в одной передней стойке):

Левый прямой в голову

Левый прямой в корпус

Правый прямой в голову

Правый прямой в корпус

Левый боковой в голову

Левый боковой в корпус

Правый боковой в голову

Правый боковой в корпус

Левый снизу в голову

Левый снизу в корпус

Правый снизу в голову

Правый снизу в корпус

Удары локтями в голову поочередно

✓ Удары ногами

Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой): удар правой, левой ногой (руки держат концы пояса); поочередно с отмашкой рук.

✓ Удары коленями: руки держат концы пояса, 10-е захватом; со сменой ног.

Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой) руки держат концы пояса: с отмашкой рук.

Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы) пояса: руки держат концы пояса; с отмашкой рук.

Прямой удар назад (пяткой стопы), (в голень, в корпус, в голову), руки держат концы пояса.

Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника, руки держат концы пояса: в сторону, вперед.

✓ Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку (боковая подсечка).

Удары руками в движении (исходное положение передняя стойка): с шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой; с шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой; с шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой; с шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой; с шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками; с шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками - завершающий; с шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и боковой удар правой; с шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой; с шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой; с шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой; с шагом вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой. правой корпус; с шагом вперед прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу и боковой удар левой рукой; с шагом вперед прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в правой и боковой удар в голову левой рукой; с шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

✓ Удары ногами в движении (обратить внимание на разворот в конце дорожки по команде на 180 градусов)

Мах ногой вперед в движении

Удар сзади стоящей ногой вперед

Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками)

2 + удар сзади стоящей ногой вперед

Удар впереди стоящей ногой вперед
Удар впереди стоящей ногой вперед + 2
+ удар впереди стоящей ногой вперед
Удар коленом (одиночные)
Удар коленями (2 удара на счет)
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.

✓ Боец выполняет одно из перечисленных защитных действий в ответ на атаку партнера:

− 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 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. коленом; ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

15. Учебно-тематический план (приложение 1)

Учебно-тематический план этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке приведен в приложении № 4 к программе.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в учебно-тематический план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кудо» основаны на особенностях вида спорта «кудо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кудо», по которым осуществляется спортивная подготовка:

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

− для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

− возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «кудо» и участия всероссийских спортивных соревнований;

− в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кудо».

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.

15.1. Спортивные дисциплины «кудо»

Наименование спортивной дисциплины	Номер, код спортивной дисциплины						
Коэффициент 180	143	001	1	4	1	1	Ю
Коэффициент 190	143	002	1	4	1	1	Ю
Коэффициент 200	143	003	1	4	1	1	Н
Коэффициент 200+	143	004	1	4	1	1	Д
Коэффициент 210	143	005	1	4	1	1	Ю
Коэффициент 220	143	006	1	4	1	1	Э
Коэффициент 220+	143	015	1	4	1	1	Ж
Коэффициент 230	143	007	1	4	1	1	А
Коэффициент 240	143	008	1	4	1	1	А
Коэффициент 250	143	009	1	4	1	1	А
Коэффициент 250+	143	010	1	41	1	1	Ю

15.2. Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

− при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

− при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

− при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности; мероприятию;

− при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности. не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу;

− обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности; при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации (при неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю);

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «кудо»

17. Материально-технические условия реализации программы предусматривают:

− наличие тренировочных спортивных залов;

− наличие тренажерного зала;

− наличие раздевалок, санузлов.

17.1 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	2
2.	Гонг боксерский	штук	1
3.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	2
4.	Макивара	штук	8
5.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	6
6.	Мешок боксерский	штук	8
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
10.	Мяч теннисный	штук	18
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Напольное покрытие (татами) (10х10 м)	комплект	2
13.	Подушка спортивная настенная	штук	4
14.	Ростомер	штук	2
15.	Секундомер	штук	3
16.	Скакалка гимнастическая	штук	16
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Стенка гимнастическая	штук	6
19.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
20.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
21.	Эспандер	штук	16

17.2. Обеспечение спортивной на учебно-тренировочном этапе:

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	1
2.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	1
3.	Защита паха	штук	на обучающегося	1
4.	Кимоно	штук	на обучающегося	2
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	2
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1
8.	Лапы боксерские	пар	на обучающегося	1
9.	Наколенники	пар	на обучающегося	1
10.	Перчатки накладки	пар	на обучающегося	1
11.	Перчатки снарядные	пар	на обучающегося	1
12.	Подушка боксерская	штук	на обучающегося	2
13.	Пояс (белый, синий)	пар	на обучающегося	1
14.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1
15.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1
16.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	1
17.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	4
18.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	4
19.	Футы защитные	пар	на обучающегося	1
20.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	1
21.	Шорты	штук	на обучающегося	1
22.	Щитки защитные	пар	на обучающегося	1

17.3. Иные условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

− 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;

− 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

18.2 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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).

18.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей – повышение квалификации не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

19.1. Список литературных источников:

1. 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.

3. 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.

4. 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

5. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры, 1999.- 200с.

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

7. 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.

8. 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.

9. Передельский А. А. Философия, педагогика и психогогика единоборств: монография / А. А. Передельский. М.: Физическая культура, 2008. — 168 с.

10. Петрыгин, С. Б. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами: дис. . канд. пед. наук : 13.00.01 / С. Б. Петрыгин. Рязань, 2005.- 196 с.

11. 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.

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

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

19.2. Рекомендованный обучающимся:

1. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 2008.- 133с.

2. Демирчоглян Г. Г. Жить до 180: Можно ли, нужно ли?, 2011.- 90с.

3. Микулин А. А. Активное долголетие. - М.: Физкультура и спорт, 1999.- 155с.

4. Шивананда С. Йоготерапия или излечение болезней йоговскими методами: В 2 ч. - Воронеж, 1993.- 262с.

5. Останко Любовь. Оздоровительная гимнастика для дошкольников, 2013.- 75с.

6. Прохорова Галина. Утренняя гимнастика для детей 5–14 лет, 2011.- 122с.

7. Л. И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 5-14 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики, 2013.- 50с.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«кудо»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		Недельная нагрузка в часах							
		Н.П 1	Н.П.2	Н.П.3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5
		6	6	8	10	12	14	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	2,5	3	3,5		
		Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка	132	119	158	104	125	146	142	142
2.	Специальная физическая подготовка	44	50	66	96	115	131	144	144
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	12	14	42	42
4.	Техническая подготовка	90	103	137	182	218	255	274	274
5.	Тактическая подготовка	19	19	25	78	94	112	166	166
6.	Теоретическая подготовка	12	9	8	10	12	14	8	8
7.	Психологическая подготовка	6	3	4	10	12	14	8	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3		5	6	7	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	-	5	6	7	8	8
10.	Судейская практика	-	-	-	5	6	7	8	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3		5	6	7	8	8
12.	Восстановительныемероприятия	3	3		10	12	14	16	16
	Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	832

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«кудо»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные	В течение года

	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 болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в 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;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «кудо»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним (лекция)	1 раз в год	Зачитать юным спортсменам, что относится к нарушению антидопинговых правил
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров		Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «кудо»

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки			
Теоретическая подготовка			
Всего:	720/540/480		
История возникновения вида спорта и его развитие	100/80/50	сентябрь, ноябрь, март	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	50/50/30	октябрь, декабрь, апрель	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	60/70/60	в течении года	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	40/50/30	в течении года	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	80/60/80	в течении года	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	200/100/50	в течении года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Режим дня и питание обучающихся	50/40/50	в течении года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/50/80	в течении года	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	50/40/50	в течении года	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап			
Теоретическая подготовка			
Всего:	600/720/840/480		
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/70/90/50	сентябрь, ноябрь, март	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/70/90/300	октябрь, декабрь, апрель	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	60/50/80/50	в течении года	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	60/80/90/40	в течении года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	60/90/90/50	в течении года	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/90/90/40	в течении года	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60/90/80/50	в течении года	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/70/80/90	в течении года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	60/40/60/10	в течении года	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	60/70/90/70	в течении года	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 746228928441507267965233371755075949125328169 63

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен С 17.07.2025 по 17.07.2026