

Министерство спорта Калужской области

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «ДЕРЖАВА»

РАССМОТРЕНА
на тренерском совете
МАУ «СПОР «ДЕРЖАВА»

28.11.2022 г.
протокол № 10

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАУ

«СПОР «ДЕРЖАВА»

Фрай Ю.В.



Дополнительная общеразвивающая программа «Кудо»

срок реализации Программы – 8 лет и более

возраст детей, участвующих в реализации программы - 7-18 лет.

Разработчик:

заместитель директора Коробейникова С.В.

Обнинск 2022

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебный план.....	8
3. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	21
4. План воспитательной и профориентационной работы.....	37
5. Спортивное и специальное оборудование.....	41
6. Система контроля и зачетные требования.....	42
7. Перечень информационного обеспечения.....	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Кудо» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Минспорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

При реализации программы по кудо необходимо руководствоваться аттестационными требованиями по кудо Федерации кудо России .

Основополагающие принципы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочной деятельности (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетней тренировочной деятельности преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико- тактической подготовленности;

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами единоборства кудо, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- укрепить здоровье, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получить начальные знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворить потребности в двигательной активности;
- подготовить к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отобрать одаренных детей, создать условия для их физического воспитания и физического развития;
- подготовить к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и

специальной физической подготовки, овладение знаниями теории кудо, основными техническими приемами и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление на соревнованиях, выполнение разрядных норм и званий.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по кудо в МАУ «СШОР «ДЕРЖАВА» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, вид спорта, основы спортивного самоопределения, судейская подготовка, развитие творческого мышления.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по кудо, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочной деятельности и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основательном комплексном специальных физических качеств.

Возраст детей, участвующих в реализации программы - 7-18 лет.

Срок реализации программы: 8 лет и более.

Характеристика вида спорта

Кудо – это динамично развивающийся вид единоборства, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса. Правилами соревнований по кудо разрешены почти все приемы борьбы, а также удары руками, ногами, коленями, локтями и головой во все части тела, за исключением спины, горла, затылка, в пах и в суставы на излом. В партере разрешены боковые удары, болевые и удушающие приемы. В юношеских и юниорских категориях удары в партере запрещены. В отличие от других видов единоборств, в кудо деление спортсменов происходит не только по весу, но и по росту.

Соревнования по кудо проходят в возрастных категориях: юноши/девушки 11 лет, юноши/девушки (12-15 лет), юниоры/юниорки (16-17 лет), мужчины/женщины (18 лет и старше). Поединок длится три минуты для мужчин и две минуты для женщин, 1 мин. 30 сек для юношей/девушек 11 лет.

При разработке программы были учтены передовой опыт тренировки спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене, психологии спорта, а также опыт пограничных видов спорта.

Особенности организации тренировочного процесса по кудо

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам кудо определяются в зависимости от возраста спортсменов, их физической подготовки, пола, результативности.

Тренировочный процесс по кудо в МАУ «СШОР «ДЕРЖАВА» (далее – СШОР) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельная работа на период их активного отдыха.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Эффективность тренировочного в значительной степени зависит от правильно организованного контроля состояния организма спортсменов на различных этапах подготовки. В связи с этим, тренер должен получать информацию о подготовленности спортсмена, включая уровень его технической, тактической, физической и психологической подготовленности.

Учебный материал представлен по видам подготовки; технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой) подготовке, теоретической (методической подготовке), соревновательной.

а) технико-тактическая подготовка представляет собой изучение техники и тактики кудо в стойке и лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинаций приемов.

б) физическая подготовка подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовки;

- ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами кудо.

в) психологическая (морально-волевая) подготовка основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека

г) теоретическая (методическая) подготовка дает занимающимся представление, как и почему следует осваивать те или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, как определять тактику и стратегию участия в соревнованиях, об истории развития кудо; правилах соревнований по кудо, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях, о необходимых сведениях по медико-биологическим дисциплинам, о предметах прикладного и военно-патриотического направления.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (обязательно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах. Пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Таблица 1

Структура системы многолетней подготовки

Уровень	Год обучения	Минимальный возраст учащихся для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
Базовый	Первый	7	12	6	312
	Второй	8	12	6	312
	Третий	9	10	8	416
	Четвертый	10	10	8	416
	Пятый	11	8	9	468
	Шестой	12	8	9	468
Углубленный	Первый	13	6	10	520
	Второй	14	6	12	624

Планируемые результаты

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Кудо» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

Таблица 2

Планируемые результаты

1	Теоретическая подготовка	
	Базовый уровень	- знание истории развития спорта; - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
	Углубленный уровень	- знание истории развития избранного вида спорта; - знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; - знание этических вопросов спорта; - знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований; - знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; - знание основ спортивного питания.
2	Общая и специальная физическая подготовка	
	Базовый уровень	укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально значимых качеств личности; приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Общая и специальная физическая подготовка		
	Углубленный уровень	укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки; развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
3	Вид спорта	
	Базовый уровень	развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.
	Углубленный уровень	- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; - освоение комплексов специальных физических упражнений; - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; - знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; - формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; - знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

4	Основы профессионального самоопределения	
	Углубленный уровень	- формирование социально значимых качеств личности; - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; - приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся; - приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
5	Судейская подготовка	
	Углубленный уровень	освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных судей; освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.
6	Развитие творческого мышления	
	Базовый уровень/ Углубленный уровень	- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблице 3 представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели. Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельная работа на период их активного отдыха.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

2.1. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		3536	312	312	416	416	468	468	520	624
1. Обязательные предметные области										
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	414	32	32	42	42	47	47	78	94
1.2.	Общая физическая подготовка	722	95	95	126	126	140	140	0	0
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	172	0	0	0	0	0	0	78	94
1.4.	Вид спорта	1066	95	95	126	126	140	140	156	188
1.5.	Основы профессионального самоопределения	114	0	0	0	0	0	0	52	62
2. Вариативные предметные области										

2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	403	45	45	62	62	66	66	26	31
2.2.	Судейская подготовка	114	0	0	0	0	0	0	52	62
2.3.	Развитие творческого мышления	177	15	15	20	20	25	25	26	31
2.4.	Специальные навыки	177	15	15	20	20	25	25	26	31
2.5	Спортивное и специальное оборудование	177	15	15	20	20	25	25	26	31

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

Таблица 5

№ п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень	Углубленный уровень
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
2	Общая физическая подготовка	20-30	-
3	Общая физическая и специальная подготовка	-	10-15
4	Вид спорта	30	30
5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
6	Судейская подготовка	-	5-10
7	Развитие творческого мышления	5-10	5-20
8	Различные виды спорт и подвижные игры	5-15	5-10

2.2. Календарный учебный график Базовый уровень 1-2 годов обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общий объем часов		312	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	28	26
1. Обязательные предметные области														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	32	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2
1.2.	Общая физическая подготовка	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
1.3.	Специальная физическая подготовка	0												
1.4.	Вид спорта	95	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8	9	8
1.5.	Основы профессионального самоопределения	0												
2. Вариативные предметные области														
2.1.	Различные виды спорта и	45	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4

	подвижные игры													
2.2.	Судейская подготовка	0												
2.3.	Развитие творческого мышления	15	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1
2.4.	Специальные навыки	15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2
2.5	Спортивное и специальное оборудование	15	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Базовый уровень 3-4 годов обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общий объем часов		416	34	34	36	34	34	34	36	34	34	34	36	36
1. Обязательные предметные области														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
1.2.	Общая физическая подготовка	126	10	10	11	10	10	10	11	10	10	11	12	11
1.3.	Специальная физическая подготовка	0												
1.4.	Вид спорта	126	10	10	11	10	10	10	11	10	10	11	12	11
1.5.	Основы профессионального самоопределения	0												
2. Вариативные предметные области														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	62	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5

2.2.	Судейская подготовка	0												
2.3.	Развитие творческого мышления	20	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2
2.4.	Специальные навыки	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
2.5	Спортивное и специальное оборудование	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1

Базовый уровень 5-6 годов обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общий объем часов		468	40	40	40	38	38	38	40	38	38	38	40	40
1. Обязательные предметные области														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
1.2.	Общая физическая подготовка	140	12	12	12	12	11	11	12	11	11	12	12	12
1.3.	Специальная физическая подготовка	0												
1.4.	Вид спорта	140	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
1.5.	Основы профессионального самоопределения	0												
2. Вариативные предметные области														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	66	6	6	6	5	5	5	6	5	5	5	6	6

2.2.	Судейская подготовка	0												
2.3.	Развитие творческого мышления	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.4.	Специальные навыки	25	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.5	Спортивное и специальное оборудование	25	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Углубленный уровень 1 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общий объем часов		520	44	44	44	42	42	42	44	44	42	44	44	44
1. Обязательные предметные области														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	78	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7
1.2.	Общая физическая подготовка	39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
1.3.	Специальная физическая подготовка	39	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
1.4.	Вид спорта	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
1.5.	Основы профессионального самоопределения	52	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4
2. Вариативные предметные области														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3

2.2.	Судейская подготовка	52	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5
2.3.	Развитие творческого мышления	26	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
2.4.	Специальные навыки	26	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
2.5	Спортивное и специальное оборудование	26	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Углубленный уровень 2 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общий объем часов		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
1. Обязательные предметные области														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
1.2.	Общая физическая подготовка	47	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
1.3.	Специальная физическая подготовка	47	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1.4.	Вид спорта	188	16	15	15	15	16	16	16	16	16	15	16	16
1.5.	Основы профессионального самоопределения	62	5	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5
2. Вариативные предметные области														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	31	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2

2.2.	Судейская подготовка	62	6	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5
2.3.	Развитие творческого мышления	31	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3
2.4.	Специальные навыки	31	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3
2.5	Спортивное и специальное оборудование	31	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3. Методика и содержание работы по предметным областям.

3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на повышение интеллектуального уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями в области теории единоборства кудо и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Цель — знание специальных знаний в области физической культуры и спорта, кудо.

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния кудо;
- значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- значение гигиены, соблюдение режима дня.

История развития кудо.

История развития кудо в мире и нашей стране. Достижения кудоистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий кудо. Итоги и анализ выступления национальных, молодежных и юниорских команд по кудо в соревнованиях различного ранга.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно- реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закон Тамбовской области от 06 июня 2014 года № 414-З «О государственной политике в сфере физической культуры и спорта в Тамбовской области». Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Правила соревнований по кудо.

Гигиенические знания, умения, навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки — курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях кудо.

Основы здорового питания.

Особое значение питания для растущего организма. Пищевой рацион. Режим питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Значение занятий физической культурой и спортом.

Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).

Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация). Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Развитие и совершенствование своих физических возможностей, формирование другие качества личности - нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность, терпимость и многое другое.

Этические вопросы спорта.

Понятие о спортивной этике. Основы этичного поведения в спорте. Комиссия МОК по этике.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Понятие допинга. Как называется антидопинговая организация в России. Срок дисквалификации за применение допинга, за повторное применение. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.

Нормы, требования, и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в кудо.

Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Занятые места на соревнованиях, позволяющие присваивать спортивные разряды и звания. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

Возрастные особенности детей и подростков, влияния на спортсмена занятий кудо.

Возрастные особенности младшего школьного возраста. Возрастные особенности среднего школьного возраста. Возрастные особенности старшего школьного возраста.

Основы спортивного питания.

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Разрешенные пищевые добавки. Способы оптимизации рациона питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

Общая физическая подготовка (для всех уровней)

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие спортсмена в целом. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и имеет большое значение в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы дзюдоистов в период ответственных соревнований.

Общая физическая подготовка играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы (наглядные, словесные), так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: методы строго регламентированного упражнения (методы обучения двигательным действиям (целостный метод, расчленено-конструктивный метод, метод сопряженного воздействия) и методы воспитания и развития физических качеств и способностей (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения), игровой метод, соревновательный метод.

Силы:	Гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
Быстроты:	Легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
Гибкости:	Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
Ловкости:	Легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.
Выносливости:	Легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Посредством гимнастики	
Силы:	Подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
Выносливости:	Сгибание рук в упоре лежа.
Быстроты:	22 -подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.
Ловкости:	Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.
Гибкости:	Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
Посредством тяжёлой атлетики	
Силы:	Поднимание гири - 16 кг, штанги - 25 кг.
Спортивная борьба	
Гибкости и быстроты:	Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.
Ловкости:	Партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.
Силы:	Партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).
Спортивные игры:	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.
Быстроты:	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с.
Ловкости	Челночный бег 3х10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями.
Выносливость	Бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа.
Спортивные игры для комплексного развития качеств:	Футбол, баскетбол, волейбол.

Строевая подготовка. Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением в процессе ходьбы и бега упражнений для различных групп мышц, построение и перестроение в движении и т.д. Гимнастические упражнения на перекладине, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические

упражнения, кувырки, кульбиты, перевороты; серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнений. Лёгкая атлетика. Бег на 60 и 100 м, кросс на 500 и 1000 м, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, метание теннисного мяча.

Специальные упражнения в упоре головой в татами.

По мере освоения упражнений с отягощением — весом собственного тела целесообразно дополнять учебно-тренировочные занятия юных спортсменов круговой тренировкой, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное выполнение упражнений для различных мышечных групп — рук, ног, туловища (шеи) на разных станциях. Построение тренировочных заданий по такому принципу позволяет юным кудоистам гармонично развивать все мышечные группы. В комплексах круговой тренировки упражнения обычно выполняются по кругу (с переходом занимающихся от станции к станции), планируются 6 — 8 станций (упражнений), занимающиеся делятся на группы по количеству выполняемых заданий. Количество кругов — 2-4; время работы на станции — 10-12 сек.; интервал отдыха между станциями (переход) — 5-7 сек.; отдых между кругами до полного восстановления занимающихся. Комплекс круговой тренировки (с переходом) для развития силовых способностей спортсменов:

1. Подбрасывание набивного мяча (1 кг), хлопок, ловля мяча.
2. Прыжки со скакалкой.
3. Высед.
4. Разведение рук с гантелями (1 кг).
5. Прыжки через метровую зону татами.
6. Вращение туловища с набивным мячом (2 кг).

Круговая тренировка с кудоистами 10-11 лет может быть фронтальной (одинаковые упражнения для всех с активным интервалом отдыха). Комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей:

7. Отжимания.
8. Выпрыгивания из приседа.
9. Лечь на спину, руки вверх — сесть.
10. Накаты в упоре головой в татами.
11. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.
12. Приседания.
13. В положении лежа на спине одновременное поднимание рук, ног, головы.
14. Полумосты.

В системе работы с юными кудоистами необходимо проводить различные подвижные и спортивные игры, в т. ч. по упрощенным правилам, развивающие скоростно- силовые способности.

Эффективность силовой подготовки будет максимальной, если точно дозировать величину отягощений. В 10-11 лет она должна составлять 20-30 % от массы тела занимающихся, в 12-13 лет возрастать до 40 % от массы тела.

Разминка в движении.

1. Исходное положение — в движении, легким бегом — перемещение правым, потом левым боком.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с захлестом голени назад.
4. Бег на носках.
5. Бег на пятках.
6. Бег на внешней стороне стопы.
7. Бег на внутренней стороне стопы.
8. Бег спиной вперед, глядя через правое потом левое плечо.
9. Бег с вращением вокруг себя в одну потом другую сторону.
10. Прыжки на одной, потом на второй ноге, на обеих ногах.
11. Перейти на шаг, передвижение в полном присесте, шагом, потом прыжками правым и левым боком, спиной вперед.
12. Опять перейти на легкий бег.

Разминка на месте.

1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — сцепить пальцы в замок и выполнить круговые движения кистями вперед по очереди, 12-16 раз.
2. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения кистями, пальцы зажаты в кулак, 12-16 раз
3. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — круговые движения в локтевых суставах, 12-16 раз.
4. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения в плечевых суставах, одновременно двумя руками вперед потом назад, по очереди руками вперед потом назад, 12-16 раз.
5. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить 2 упругих наклона туловища вперед и 2 прогиба назад, 12-16 раз.
6. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить 2 упругих наклона туловища вправо, 2 влево, 12-16 раз.
7. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить движения руками мельницей в наклоне потом в стойке, 12-16 раз.
8. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе — выполнить круговые движения тазом в одном и другому направлению, 12-16 раз.
9. Исходное положение — в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки на коленях — выполнить круговые движения коленями в одном и другому направлению, 12-16 раз.
10. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения в голеностопном суставе в одном и другом направлении, правой потом левой ногой, 12-16 раз.
11. Исходное положение — в выпаде левая (права) нога впереди — выполнить упругие движения на растягивание ног, 12-16 раз.
12. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — сцепить пальцы в замок за спиной, с наклоном туловища вперед поднять руки как можно выше, растягивая плечевой сустав, 12-16 раз.
13. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить медленные движения головой вверх-вниз, справа налево, наклоны председателя по правое, левое

плечо, круговые движения головой в одном и в другом направлении, 12-16 раз.

Специальная разминка.

В зависимости от темы занятия специальная разминка может включать в себя кувырки, падения и самостраховку, элементы акробатики, или выполнения комплексов ударов и блоков.

1. Исходное положение — сидя на мате или борцовском ковре, ноги в стороны — выполнить скручивание туловища в правый потом левый бок, каждый раз, касаясь грудью ковра за спиной, 12-16 раз.

2. Исходное положение — лежа на животе на мате или борцовском ковре, положить руки в стороны и удерживать неподвижно — поднимая ногу и скручивая туловище, коснуться правой ногой левой руки потом левой ногой правой руки, 12-16 раз.

3. Исходное положение — лежа на мате или борцовском ковре на животе захватить руками голеностопные суставы — выполнить перекаты справа налево, вперед назад, удерживая ноги, 12-16 раз.

4. Исходное положение — сидя на коленях на мате или борцовском ковре — выполнить выпады на правый потом левый бок, касаясь ягодицами ковра, 12-16 раз.

5. Исходное положение — сидя на мате или борцовском ковре, ноги вытянуты в стороны — выполнить наклоны туловища внутрь, к правой и левой ноге, потом выполнить наклоны с ногами вместе, 12-16 раз.

6. Исходное положение — лежа на спине на мате или борцовском ковре, поднять ноги и опустить их за головой, выполнить упругие движения ногами, пытаясь дотянуться стопами как можно дальше от головы, 12-16 раз.

7. Исходное положение — сидя на мате или борцовском ковре — резким движением-прыжком выполнить переход из положения на коленях в положение вприсядку, 10-15 раз.

8. Исходное положение — из положения, лежа в упоре выполнить сгибание-разгибание рук 20 раз.

9. Исходное положение — из положения, лежа на спине, резко выполнить одновременный подъем прямых рук и ног к касанию ими в верхнем положении и быстро перейти в исходное положение, 20 раз.

10. Исходное положение — стоя в упоре на голове, ногах и руках (борцовский треугольник) на мате или борцовском ковре — выполнить накаты на голове вперед назад и справа налево, потом перейти на мост и выполнить накаты, 12-16 раз.

11. Исходное положение — стоя на мате или борцовском ковре, с подстраховкой (помощью) партнера прогнуться назад и встать на мостик, потом подняться из положения на мостике в стойку, 10 раз.

Упражнения, развивающие гибкость.

Данные упражнения увеличивают амплитуду (размах) движений. В результате регулярных упражнений мышцы становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы (а даже увеличивая ее), дают возможность увеличивать амплитуду движений.

1. Ходьба на наружном крае ступни.

2. Сидя, составить подошвы и, постепенно отодвигая их от себя, разжимать колени руками.

3. Сидя, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять корпус вперед до касания головой носков.

4. Сидя, заводить голени за голову при помощи рук.
5. Повороты вправо и влево стоя, сидя и лежа при прямом и согнутом положении корпуса.
6. «Мост». Тренировку в выполнении «моста» следует начинать с опускания на руках по стене, стоя к ней спиной. Затем из положения лежа на спине приподниматься на «мост», опираясь на подошвы и ладони. Из положения стоя на коленях надо становиться на лоб, опускаясь назад. К этому следует прибавить «качание моста», «забегания» и «перекидывания» (переход через голову вперед и назад толчком ног).
7. Стоя, выпрямлять ногу, захваченную одноименной рукой за ступню изнутри и поднятую перед собой.
8. Стоя, оттягивать ногу, захваченную одноименной рукой за подъем, назад.
9. Стоя на коленях, вытянуть руки вперед и соединить пальцы. Садясь на ковер влево от левой голени, руки отводить вправо и наоборот.
10. Стоя, руки со сцепленными пальцами поднять вверх и повернуть ладонями вверх, делать глубокие наклоны вправо и влево.
11. Руки со сцепленными пальцами вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч, делать повороты корпуса вправо и влево.
12. Поставить ступни параллельно на ширину 1,5—2 ступни. Руки положить за голову. Делать вращения тазового пояса в разных направлениях, не сдвигая ступней с места и не наклоняя верхней части корпуса.

Каждое упражнение нужно выполнять 12—16 раз. Сначала упражнения выполняются медленно, плавно и без напряжения, затем необходимо амплитуду движений увеличивать, а в конце — ускорять движения, не уменьшая амплитуды. При этом необходимо следить, чтобы появилось ощущение растягиваемой мышцы, но доводить ее до боли нельзя.

Упражнения, развивающие равновесие.

1. Стоя на одной ноге, вторую выносить вперед, в сторону и назад.
2. Составив плотно ступни, наклонять корпус вперед, назад, вправо и влево; вращать корпус вправо и влево.
3. Составив плотно ступни, выводить тазовый пояс вперед, назад, вправо и влево; производить вращение тазового пояса вправо и влево.
4. Наклонять корпус и выводить тазовый пояс во всех направлениях, стоя на одной ноге
5. Вращать корпус и тазовый пояс, стоя на одной ноге.
6. Сохранять равновесие при приземлении после прыжка на две ноги:
 - при подпрыгивании вверх;
 - при прыжке вверх с поворотом на 90°, 180°, 270° и 360°;
 - при прыжках вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90° и 180°.

- при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой на правую.

Данные упражнения следует проводить по следующим ступеням трудности:

- без усложнений с открытыми глазами;
- без усложнений с закрытыми глазами;
- с грузом (постепенно увеличивая его) с открытыми глазами;
- с грузом с закрытыми глазами.

Упражнения для развития ловкости.

Кувырок прыжком через стоящего на четвереньках.

Оттолкнувшись от ковра обеими ногами, опуститься на обе руки и, амортизируя ими падение, перейти на кувырок вперед. Перекат через стоящего на четвереньках.

Партнер стоит на четвереньках. Поставить пряные руки на ковер возле его левого бока и, перекатившись спиной через спину партнера, встать на ноги, сгибая их в коленях.

Перекат через спину стоящего, держась за его руки.

Стать спиной друг к другу и над головами соединить руки. Наклоняя туловище вперед, перетянуть тренера через свою спину. Во время переката на шине партнер должен поджать ноги, а перекатившись, вытянуть их, чтобы мягко стать на ковер.

Колесо.

Стать правым боком по направлению движения. Ноги расставить пошире, руки поднять вверх. Отклонившись влево, сделать быстрый перекат вправо по прямой линии, последовательно ставя на ковер правую руку, затем левую, а потом левую и правую ноги.

Колесо с поворотом.

Делая колесо с правой руки, левую руку поставить вправо от прямой линии. Ноги, поднятые вверх, соединить вместе, резко повернув туловище вправо, животом к рукам, оттолкнуться руками и прыгнуть на обе ноги как можно ближе к рукам. В темпе движения взмахнуть руками и сделать подскок.

Поднять руки вверх, прогнуться, поднять вперед правую ногу. Резко наклоняясь вперед, поставить правую ногу на ковер и возможно ближе к ней обе руки. В темпе движения, оттолкнувшись ногами, резким разгибом туловища перекинуть ноги и туловище через голову. Оттолкнувшись руками, встать на согнутые в коленях и широко расставленные ноги. Перемет легче делать с небольшого, но энергичного разбега.

Отжимание рук.

Исходное положение: правая (левая) стойка, руки на уровне груди упираются ладонями в ладони партнера, обхватывая большими пальцами его большие пальцы. Правые руки согнуты, левые выпрямлены. Выпрямляя правую руку, нажимать ею на левую руку партнера и, постепенно сгибая левую, сопротивляться давлению правой руки партнера.

Вытягивание рук.

Исходное положение: правая (левая) стойка, руки на уровне пояса сцеплены «замочком» с разноименными руками партнера. Левая рука выпрямлена, правая согнута. Сгибая левую руку, тянуть ее за правую руку партнера и, постепенно выпрямляя правую, сопротивляться тяге левой руки партнера.

Отжимание ног.

Исходное положение: сидя друг против друга, упереться в ноги друг другу (пальцевой частью подошв), руки опираются о ковер за спиной. Правые ноги согнуты,

левые прямые. Выпрямляя правую ногу, нажимать ею на левую ногу партнера и, постепенно сгибая левую, сопротивляться давлению правой ноги партнера.

Упражнения, развивающие быстроту движений.

1. Перебрасывать небольшой резиновый мяч друг другу, ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, от ровной стены, от стены с неровностями.
2. Делать подсечки по падающему мячу и по мячу, катящемуся в разных направлениях.
3. Ловить падающий листок бумаги одной и двумя руками, делать подсечки падающей бумажке.
4. Бег на короткие дистанции.
5. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
6. Старты из всевозможных положений.

7. Упражнения на расслабление.

8. Эти упражнения проделываются для отдыха в конце занятия и после напряженной работы.
9. Из полунаклона туловища вперед приподнять плечи с висящими предплечьями и предоставить рукам свободно падать, а затем покачивать и встряхивать их.
10. Из положения руки в стороны или вверх расслабленные руки свободно падают и непроизвольно покачиваются.
11. Из полунаклона туловища в сторону потряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти.
12. Из стойки на одной ноге (на возвышении) свободное покачивание и встряхивание другой ногой.
13. Из стойки ноги врозь повороты туловища вправо и влево, руки расслаблены как плети и захлестываются по движению вокруг туловища.
14. Основная стойка, руки вверху внезапное расслабление всех мышц рук, туловища и ног до падения в положение присев согнувшись.
15. Плечевые части рук отведены в стороны, предплечья в вертикальном положении, но кисти свисают — потряхивание предплечьями. Специальные способы страховки и само страховки могут вам избежать различных травм при проведении тренировки и в экстремальной ситуации. Точное соблюдение методики обучения обеспечивает занимающимся кудо безопасность. Специальные способы страховки и само страховки предохраняют учащихся от мелких ушибов и растяжений.
16. Спортивные и подвижные игры Спортивные игры: волейбол, футбол. Подвижные игры с элементами единоборств. Упражнения из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) играет ведущую роль в формировании двигательных способностей кудоиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов.

Для развития специальных физических качеств в кудо применяются:

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

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

Развитие силы воли (волевая подготовка)

Упражнения для воспитания волевых качеств

- Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах)

- Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты

- Кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

Развитие настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости:

- Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели

- Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия

- Проведение боёв с односторонним сопротивлением

Развитие решительности

Упражнения для воспитания решительности

- Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования

- Проведение боёв на применение контрприемов

- Проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

Развитие инициативности

Упражнения для воспитания инициативности:

- Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики

- Проведение разминки по заданию тренера

- Проведение боёв с менее подготовленными соперниками

- Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

Нравственная подготовка

- Поведение в школе, дома, в других общественных местах

- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело

- Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей

- Воспитание аккуратности и опрятности

- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях

Вид спорта.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка характеризует процесс обучения кудоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники кудо.

Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа: первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента; второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ К ИЗУЧЕНИЮ, ДЛЯ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ БАЗОВОГО и УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ
Техника Кудо

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 (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.

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 поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
9. С шагом вперед 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 вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.

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

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

14. 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.

1. Мах ногой вперед в движении.

2. Удар сзади стоящей ногой вперед.

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

4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.

5. Удар впереди стоящей ногой вперед.

6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.

7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.

8. Удар коленом (одиночные).

9. Удар коленями (2 удара на счет).

10. Удар коленом + локоть (одноименно).

11. Удар коленями + локти (разноименно).

12. Удар коленями (прямой + боковой).

13. Удар ребром стопы.

14. Удар ребром стопы + 2.

15. 2 + удар ребром стопы.

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

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

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

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

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

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

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

23. Удар пяткой ноги назад.

24. Удар пяткой ноги назад + 2.

25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.

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

Двух ударные комбинации ногами:

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

2. Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.

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

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

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

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

Защита от ударов.

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

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

Работа с лапами.

Программа должна состоять из:

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

Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

Тактика Кудо

А) Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад

Б) Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

В) Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка)

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

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

- Упражнения на снарядах и со снарядами

- Упражнения из других видов спорта

- Подвижные и спортивные игры

.Развитие быстроты (скоростная подготовка)

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

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

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

В) Подвижные и спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

- Подвижные и спортивные игры

1.3.1.5. Развитие гибкости

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

Основы техники

- Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.
- Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах
- Характеристика изучаемых технико-тактических действий
- Классификация техники Кудо
- Удары
 - руками;
 - ногами;
 - головой
- удержания
- верхом, с переходом к последующим техническим действиям;

Методика тренировки

- Основные методы развития основных физических качеств: силы. Быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
- Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом
- Правила соревнований
- Значение соревнований для занимающихся
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей
- Основные оценки технико-тактических действий в Кудо
- Анализ соревнований
 - разбор ошибок
 - выявление сильных сторон подготовки
 - выявление слабых сторон подготовки
 - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
 - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

Судейская практика

А) Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив соревнований	Год обучения							
	1	2	3	4	5	6	1	2
Количество часов в неделю	6	6	8	8	9	9	10	12
Количество тренировок в неделю	3	3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	312	312	416	416	468	468	520	624
Общее количество тренировок в год	156	156	156-208	156-208	208-260	208-260	208-260	208-260

Методы выявления и отбора одаренных детей.

Педагогические методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью, позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях обучающихся для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

В МАУ «СШОР «ДЕРЖАВА» на отделении «Кудо» создана система целенаправленного выявления и отбора одаренных детей:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физкультурой и спортом через:

- качественный отбор юных, наиболее спортивных детей для эффективной реализации их природного потенциала в единоборствах;
- агитационные мероприятия в общеобразовательных учреждениях города;
- организацию и проведение внутришкольных, городских спортивно-массовых мероприятий и участие в областных соревнованиях.

2. Пропаганда здорового образа жизни.

3. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств средствами физкультуры и спорта.

4. Создание благоприятных условий для разностороннего развития детей, удовлетворения учащихся в получении дополнительного образования с учетом индивидуальных способностей и мотивации.

Перед тренерами-преподавателями стоят основные задачи обновления содержания и организации занятий:

- учет особенностей индивидуального развития одаренных детей, их интересов и склонностей;
- внедрение новых педагогических технологий оптимизации и интенсификации учебного процесса;
- обеспечение соответствующих условий для физического развития одаренных детей.

К тренерам-преподавателям, работающим со спортивно - одаренными детьми, предъявляются определенные требования:

- наличие собственной педагогической концепции;
- профессиональная компетентность;
- высокая теоретическая подготовка;
- стремление к самообразованию и самосовершенствованию;
- научно – методическая деятельность;
- высокая коммуникативная культура и наличие творческих способностей;
- наличие организаторских способностей;
- знание возрастной психологии.

Требования техники безопасности и предупреждения травматизма.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале, также на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

В подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых — подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия спортсмены выполняют упражнения из раздела специальной физической подготовки, и изучают и совершенствуют технику приёмов борьбы (техническо-тактическая подготовка).

При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда обучающийся находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники; наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к последней трети.

Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных борцов всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнения различной преимущественной направленности в основной части занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем – на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми).

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к каждому учащемуся, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом.

Количество повторений каждого упражнения или связок должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создаёт определённые предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Это выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление.

В конце тренировочных занятий также можно давать упражнения из разделов общей физической подготовки. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство быстроты) и носят конкретно направленный характер.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования: к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений и контрольных поединков проводить после достаточного освоения приёмов техники кудо, соответствующих определённому этапу подготовки и возрасту спортсмена. Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только материал, соответствующий данному возрасту.

Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям кудо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Занятия спортивными единоборствами должны проводиться в спортивной экипировке.

1.4. При проведении занятий кудо в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. О каждом несчастном случае с учащимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.7. В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения занятий кудо, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или ковре.
- Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий.

- Начинать заниматься спортивными единоборствами, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- Строго выполнять правила проведения физического упражнения.
- Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам учащихся.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончанию занятий.

- Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- Тщательно проветрить спортивное помещение.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа

Воспитательная цель - создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех учащихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребенка;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Общественно-патриотическое направление.

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Проведение спортивных мероприятий посвященных памятным датам.
3. Принимать активное участие в мероприятиях города и области.

Работа с родителями.

1. Работа родительских комитетов на отделениях.
2. Родительские собрания по группам.
3. Общешкольные родительские собрания.
4. Привлечение родителей к организации различных мероприятий, спортивных соревнований.

Культурно-просветительское направление.

1. Экскурсии по городу (музей, выставки), в другие населенные пункты.
2. Посещение театра, кино.
3. Традиционные мероприятия в группах (день рождения).

Нравственно-правовое направление.

1. Беседы о культуре поведения.
2. Беседы о профилактике ДТП.
3. Индивидуальная беседа с воспитанниками.
4. Бережное отношение к спортивному инвентарю.

Направление	Мероприятие	Сроки	Ответственные
Общественно-Патриотическое	Праздник «День физкультурника»; Соревнования на отделениях памятным датам; «День защиты детей»; другие мероприятия.	в течении года	Тр.-пр.; Зам. директора по УВР, инструктор-методист
Работа с родителями	Создание родительских комитетов по отделениям, группам; Родительские собрания по группам; Общешкольные родительские собрания.	в течении года	Тр.-пр.; Директор; Зам. директора по УВР, инструктор-методист
Культурно-просветительское	«День тренера»; «День семьи»; Дни рождения; Походы в кино; Походы в театр; Экскурсии по городу; Выезд за город.	в течении года	Тр.-пр.; Зам. директора по УВР, инструктор-методист
Нравственно-правовое	Создание актива в группах; Часы профилактики правонарушений; «Профилактика экстремизма»; «Имею право знать!»; Безопасность на дороге.	в течении года	Тр.-пр.; Директор; Зам. директора по УВР, инструктор-методист

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся общечеловеческих ценностей, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Профориентационная работа.

Цель - создание условий для развития самостоятельной, активно развивающейся личности, способной к адаптации и самореализации в обществе.

Задачи:

- создать условия для осознанного профессионального самоопределения учащихся в соответствии со способностями, склонностями, личностными особенностями, потребностями общества, города в кадрах, формирование способности к социально- профессиональной адаптации в обществе;
- создать систему подготовки учащихся в рамках профориентационной подготовки;
- способствовать проектированию подростками своих жизненных и профессиональных планов, идеалов будущей профессии и возможных моделей достижения высокой квалификации в ней.

Профориентационная работа в детско-юношеской спортивной школе проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения учащихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Работа с учащимися		
Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	согласно учебного плана	тренеры-преподаватели
Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска».	в течении года	инструктор-методист; тренеры-преподаватели
Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей.	в течении года	инструктор-методист; тренеры-преподаватели
Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	в течении года	инструктор-методист; тренеры-преподаватели

Проведение для учащихся дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	в течении года	инструктор-методист; тренеры-преподаватели
Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью.	в течении года	инструктор-методист; тренеры-преподаватели
Работа с родителями		
Общешкольные родительские собрания: - «Как правильно выбрать профессию. Рынок труда спортивных профессий» (группы углубленного уровня сложности), «Куда пойти учиться».	в течении года	директор; зам. директора по УВР; тренеры-преподаватели
Индивидуальные консультации по выбору профессии.	в течении года	тренеры-преподаватели
Организация для родителей встреч с выпускниками СШОР, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	ежегодно	директор; зам. директора по УВР; тренеры-преподаватели

СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Для реализации программы необходимо:

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

В зале обязательно должны быть:

- приточно-вытяжная вентиляция, которая обеспечивает трехкратный обмен воздуха в час;
- кладовки для хранения инвентаря;
- подсобные помещения: раздевалка, душевые, туалет и др.;
- аптечка, в которую входят: спиртовой раствор бриллиантового зеленого, , нашатырный спирт, раствор марганцовокислого калия, перекись водорода, хлорэтил, перевязочный материал, лейкопластырь, вата, бинты, резиновый жгут, сухой лед, ножницы.

Оборудование и спортивный инвентарь, для обучения по программе

Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки

№

п/п Наименование оборудования, спортивного инвентаря Единица измерения Количество изделий

1. Напольное покрытие татами для (10x10 м) комплект 2
2. Мешок боксерский штук 8
3. Устройство настенное для подвески боксерских мешков штук 8
4. Макивара штук 8
5. Зеркало (1,6x2 м) штук 2
6. Подушка спортивная настенная штук 4

7. Мяч волейбольный штук 2
8. Мяч баскетбольный штук 2
9. Мяч футбольный штук 2
10. Гимнастическая стенка штук 6
11. Турник навесной на гимнастическую стенку штук 6
12. Скамейка гимнастическая штук 4
13. Мат гимнастический (2х1 м) штук 6
14. Весы электронные до 180 кг штук 2
15. Ростомер штук 2
16. Секундомер штук 3
17. Гонг боксерский штук 1
18. Скакалка штук 16
19. Мяч теннисный штук 18
20. Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг комплект 4
21. Эспандер штук 16

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Методические указания по организации аттестации и тестирования учащихся.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки.

Цели проведения промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы;
- выявление степени сформированности технико-тактических знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;
- определение уровня физического развития обучающихся и динамику их результатов;
- прогнозирование спортивных достижений на следующий этап (период) подготовки.

Промежуточная аттестация в Учреждении проводится на основе принципов объективности, беспристрастности. Оценка результатов освоения учащимися образовательных программ осуществляется в зависимости от достигнутых учащимися результатов и не может быть поставлена в зависимость от формы получения образования, формы обучения, факта пользования платными дополнительными образовательными услугами и иных подобных обстоятельств. Формой промежуточной аттестации контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП). Учащиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения май- июнь. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов. По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучения учащихся, выполнивших контрольно-нормативные требования. По заявлению родителей (законных представителей), учащемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.). Учащиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.

Учащиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением тренерского совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по системе трех уровней: «низкий», «средний», «высокий».

К **итоговой аттестации** допускаются учащиеся, завершившие обучение в рамках одного уровня обучения и всей дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Форма итоговой аттестации базового уровня - контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень обучения); углубленного уровня - контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

Установлены следующие формы итоговой аттестации:

- теория и методика физической культуры - беседа. Тематика определяется содержанием Программы. Система оценки: зачет/незачет;
- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/незачет;

- избранный вид спорта–спортивная квалификация обучающегося. Спортивная квалификация обучающегося определяется в соответствии с требованиями по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Результаты итоговой аттестации фиксируется в протоколе итоговой аттестации. По заявлению родителей (законных представителей), учащемуся предоставляется право досрочной сдачи итоговой аттестации в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.)

Перечень вопросов для оценки результатов освоения программы. Вопросы по теории для всех уровней.

1. История развития дзюдо.
2. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность соревнований.
3. Требования к спортивной форме, инвентарю. Проверка инвентаря.
4. Правила разминки.
5. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
6. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.
7. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
8. Понятие о процессе спортивной подготовки.
9. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
10. Формы организации спортивной тренировки.
11. Основные средства спортивной тренировки.
12. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
15. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
16. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
17. Медицинский контроль и самоконтроль.
18. Восстановительные мероприятия при занятиях дзюдо.
19. Техника безопасности на занятиях.
20. Значение физической культуры и спорта в современном обществе.
21. Правила соревнований. Обязанности судей.
22. Общепризнанная экипировка дзюдоиста.

23. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

24. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

25. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.

26. Основные системы организма человека и их функции.

27. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях дзюдо.

28. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

29. Разрешенные спортивные добавки в дзюдо.

30. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.

Требования к результатам освоения программы.

Базовый уровень 1,2-й год обучения формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Базовый уровень 3,4,5,6-й год обучения формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья. **Углубленный уровень** повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов обучения.

Контрольно-переводные нормативы базового уровня 1 года обучения.

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Оценка		
		3	4	5
1	Бег 60 м (с)	10,9	10,8	10,7
2	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	2	4	6
4	Прыжок в длину с места (см)	140	143	145
5	Подъем туловища лежа на спине (раз)	2	4	6
6	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	9,2	9,0	8,8
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	14	16

Контрольно-переводные нормативы базового уровня 2 года обучения.

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Оценка		
		3	4	5
1	Бег 60 м (с)	10,8	10,6	10,5
2	Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	13	15
4	Прыжок в длину с места (см)	142	145	150
5	Подъем туловища лежа на спине (раз)	2	4	6
6	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	9,0	8,8	8,6
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	14	16

Контрольно-переводные нормативы базового уровня 3 года обучения

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Оценка		
		3	4	5
1	Бег 60 м (с)	10,4	10,2	10,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	11	14	17
3	Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	5
4	Прыжок в длину с места (см)	145	147	152
5	Прыжок в высоту с места	30	35	40
6	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	8,0	7,8	7,6
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	14	16	18
8	Подъем туловища лежа на спине (раз)	4	6	8
9	Упор-присев, упор-лежа (за 20 сек)	13	15	17

Контрольно-переводные нормативы базового уровня 4 года обучения

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Оценка		
		3	4	5
1	Бег 60 м (с)	10,4	10,2	10,0
2	Бег 400 м (мин, с)	1,25	1,23	1,20
3	6-ти минутный бег (м)	900	1100	1200
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	14	16	20
5	Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	5
6	Прыжок в длину с места (см)	150	153	155
7	Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол.раз)	9	11	13
8	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	8,0	7,8	7,6
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	14	16	18
10	Подъем туловища лежа на спине (раз)	5	7	9
11	Упор-присев, упор-лежа (за 20 сек)	14	16	18

Контрольно-переводные нормативы базового уровня 5 года обучения

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Оценка		
		3	4	5
1	Бег 60 м (с)	10,4	10,2	10,0
2	Бег 400 м (мин, с)	1,25	1,23	1,20
3	6-ти минутный бег (м)	900	1100	1200
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	14	16	20
5	Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	5
6	Прыжок в длину с места (см)	150	153	155
7	Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол.раз)	9	11	13
8	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	8,0	7,8	7,6
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	14	16	18
10	Подъем туловища лежа на спине (раз)	5	7	9
11	Упор-присев, упор-лежа (за 20 сек)	14	16	18

Контрольно-переводные нормативы базового уровня 6 года обучения

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Оценка		
		3	4	5
1	Бег 60 м (с)	10,3	10,3	10,5
2	Бег 400 м (мин, с)	1,1	1,25	1,1
3	6-ти минутный бег (м)	950	1150	1250
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15	17	22
5	Подтягивание на перекладине (раз)	4	5	6
6	Прыжок в длину с места (см)	155	160	170
7	Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол.раз)	10	12	15
8	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	8,0	7,8	7,6
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	15	17	19
10	Подъем туловища лежа на спине (раз)	6	8	10
11	Упор-присев, упор-лежа (за 20 сек)	15	17	19

Контрольно-переводные нормативы углубленного уровня 1 года обучения

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			15 лет	16 лет
Легкая атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	4,8	4,7
		Бег 60 м (с)	8,8	8,7
		Бег 100 м (с)	13,2	13,1
	Выносливость	Бег 800 м (мин, с)	2,34	2,32
		Бег 400 м (мин, с)	1,06	1,04
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	20
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	40	42
		Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	10	12
	Быстрота	Подтягивания на перекладине за 20 с (кол-во раз)	13	15
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	24	28
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом) (кол-во раз)	14	16
		Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади - партнер на четвереньках) (кол-во раз)	14	15

Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг – отлично Свой вес – хорошо Свой вес – 5 кг - удовлетворительно	
Дзюдо	Быстрота	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	36	38
		10 бросков партнера через спину на время	Индивидуальные нормативы	

Контрольно-переводные нормативы углубленного уровня 2 года обучения

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			14-15 лет	
Легкая атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	4,8	
		Бег 60 м (с)	8,8	
		Бег 100 м (с)	13,2	
	Выносливость	Бег 800 м (мин, с)	2,34	
		Бег 400 м (мин, с)	1,06	
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	40	
		Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	10	
	Быстрота	Подтягивания на перекладине за 20 с (кол-во раз)	12	
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	24	
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом) (кол-во раз)	14	
		Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади - партнер на четвереньках) (кол-во раз)	14	
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг – отлично Свой вес – хорошо Свой вес – 5 кг - удовлетворительно	
Дзюдо	Быстрота	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	36	
		10 бросков партнера через спину на время	Индивидуальные нормативы	

Тесты по общей физической подготовке для зачисления в группу базового уровня 1-го года обучения по дзюдо

№	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики					Девочки				
		25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения.	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	4	3	2	1	1	3	2	2	1	1
3	Прыжок в длину с места.	90	89	88	87	86	70	69	68	67	66
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке.	14	13	12	11	10	16	15	14	13	12

*для зачисления необходимо набрать не менее – 60 баллов

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. - Москва: Советский спорт, 2003.
2. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
3. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. -М.: Советский спорт, 2003.
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология 2008 г.
5. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология 2001 г.
6. Теория и практика дзюдо. В.Б.Шестаков, С.В.Ереги́на. Москва, ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2011 г.
7. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.
8. Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е. Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.

