



Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»

ПРИНЯТО
Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 1
«20» 04 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ ДО НСО «Спортивная
школа единоборств»
Ю.А.Фоломкин
Приказ № 330 от «20» 04 2026г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «кудо»**

Организация, осуществляющая спортивную подготовку:
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области «Спортивная школа единоборств»

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кудо»,
утвержденного приказом Минспорта России от 23.10.2025г № 862; примерной
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду
спорта «кудо», утвержденной приказом Минспорта России от 05.12.2022 № 1226

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки — 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства — без
ограничения

Этап высшего спортивного мастерства — без ограничения

Новосибирск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Общие положения	
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «КУДО»	4
1)	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	5
2)	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	6
3)	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки дополнительной	6
4)	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	7
5)	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта	8
	Работа по индивидуальным планам.	8
6)	Годовой учебно-тренировочный план	8
7)	Календарный план воспитательной работы	11
8)	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
9)	Инструкторская и судейская практика	14
10)	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
III	Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	17
1)	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	19
IV	Рабочая программа по виду спорта «КУДО» Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	21
1)	Учебно-тематический план	31
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «КУДО»	35
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
1)	Кадровые условия реализации Программы	40
VII	Информационно-методические условия реализации Программы	40

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «КУДО»

I Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «кудо» с учетом совокупности требований к спортивной подготовке определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утвержденным приказом Минспорта России от 23.10.2025 года №862 (далее — ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «кудо» от 05.12.2022 года №1126. „, а так- же:

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

Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ».

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

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

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

2. Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;
- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность;
- ориентирование на определение будущей профессии;
- приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кудо»

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

Спортивные дисциплины вида спорта «кудо» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «кудо» (далее — Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «кудо»

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

коэффициент - 270+	143	013	1	4	1	1	A
коэффициент - абсолютный	143	014	1	4	1	1	B

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «кудо»

В «кудо» вместо весовых категорий существует понятие «коэффициент». Коэффициент в «кудо» - это параметр, учитывающий в себе не только вес спортсмена, но и его рост. Образование величины коэффициента достаточно просто. Мы складываем вес и рост человека и получаем цифру, которая и будет его коэффициентом. Такой расчёт гораздо более объективен и учитывает гораздо больше аспектов, влияющих на бой. То есть 230 - это к примеру рост 170+60 вес спортсмена.

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «кудо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

Этапы спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	НП 1	10
	НП 2	11
	НП 3	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	УТГ 1, 2, 3	12-14
	УТГ 4,5	15-16
Совершенствования спортивного мастерства	ССМ весь период	16-17
Высшего спортивного мастерства	ВСМ весь период	17-18
Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	НП	12-24
	НП2	
	НП3	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	УТГ	10-20
	УТГ 4,5	

Совершенствования спортивного мастерства	ССМ весь период	3-6
Высшего спортивного мастерства	ВСМ весь период	1-2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в СШ учитывается:

- возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по единоборствам.
- возможен перевод обучающегося из других организаций максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кудо»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП 1	НП 2,3	УТГ 1,2	УТГ 3, 4, 5		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-936	832-1248	1040-1664

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

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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия		До 60 суток		

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «кудо»

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

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

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

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

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

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «кудо»

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

Работа по индивидуальным планам

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кудо» (далее учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия — теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не более 20% процентов от общего годового учебно-тренировочного плана организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перенорм тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.01 и заканчивается 30.12

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634);

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий;
- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др.

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кудо»

№ п/п	Вид подготовки	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	54-58	50-57	38-43	31-35	22-26	16-18
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-20	20-25	25-30	25-30	26-30
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	4-6	5-8	5-9
4	Техническая подготовка (%)	21-24	22-25	24-27	26-30	33-38	35-40
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-8	5-9	6-10	5-7	4-6	4-5
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-5	2-5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-6	4-6
8	Самоподготовка (%)	-	-	15	20	20	20
9	Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-936	832-1248	1040-1664

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется СШ на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работе (п. 25 ст.2 ФЗ № 329-ФЗ): формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

План воспитательной работы

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

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

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (ч 1 . 26 ст.2 ФЗ № 329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	«Веселые старты»	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Показать несколько препаратов для самостоятельной проверки
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей, научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап	«Веселые старты»	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на

			ю	крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей, научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ (терапевтическое использование)» «Система Адамс»	1-2 раза в год	Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Инструкторская и судейская практика.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Навыки проведения занятий

1	УТГ-2	- самостоятельное проведение разминки с помощью упражнений, выбранных тренером.
2	УТГ-3	- необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - умение находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - умение составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - умение совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - умение уметь вести прокол соревнований.
3	УТГ-4-5	- могут привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
4	ССМ	- умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - умение правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп; - по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьи на линии. - самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; - знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования в и спортивной школы и в районе.
5	ВСМ	- выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «кудо». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки, гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства			
Передтренировочное занятие, соревнование	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 °С 3 мин Само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж: возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функций кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ: теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейноворотниковую зону)	8-10 мин
		Душ-теплый, умеренно холодный	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжений	Упражнения восстановительной направленности	ОФП Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция релаксационной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочная минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

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

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

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

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

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

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

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «кудо». Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кудо».

контроль выполнения квалификационных требований обучающимися соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кудо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кудо».

изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кудо».

выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кудо»

подготовки по виду спорта «кудо»						
п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.2	Бег на 1000 м	Мин,с	Не более		Не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12
1.3	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			128	118	142	132
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			3	-	5	-
1.7	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			-	8	-	11
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за мин)	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			30	25	35	31
1.9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамья (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации) по виду
спорта «кудо»**

спорта «кудо»				
№п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,7	5,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			8,1	9,0
1.3	Бег на 1000 м	Мин,с	Не более	
			5,40	6,00
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			142	132
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	Не менее	
			22	9
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			7	-
1.7	Подтягивание из виса на низкой перекладине90 см	Кол-во раз	Не менее	
			-	11
1.8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+6	+8
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее	
			35	31
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«кудо»**

«кудо»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1 .Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,1	9,5
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			7,1	7,9
1.3	Бег на 2000 м	Мин,с	Не более	
			-	9,55
1.4	Бег на 3000 м	Мин,с	Не более	
			13.00	-
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			218	183
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	Не менее	
			37	16
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			13	-
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			-	19
1.9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	Кол-во раз	Не менее	
			49	43
2.2	Ил. — упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее	
			20	

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «кудо»

и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Кудо»				
№п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,3	15,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			6,9	7,9
1.3	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			-	9.45
1.4	Бег на 3000 м	Мин,с	Не более	
			12.20	-
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			235	188
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	Не менее	
			43	17
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			16	-
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			-	20
1.9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от овня скамьи	см	Не менее	
			+13	+16
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	Кол-во раз	Не менее	
			50	45
2.2	И.п. — упор на брусьях. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее	
			25	-

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1	Спортивное звание «Мастер спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта «кудо».

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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

перетаскивания, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

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

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

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

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

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол. Специальные упражнения.

- Упражнения с партнером

- Упражнения с использованием специального оборудования

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

ударов

Подготовительные упражнения

- Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств - Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся Подводящие упражнения

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

- Детали техники ударов, освоение траектории ударов

- Выполнение технических действий по разделению на этапы

- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия. Имитационные упражнения.

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

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

Техническая и тактическая подготовка.

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

Техническая подготовка:

Удары руками:

Все удары выполняются в одной передней стойке.

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

Удары ногами.

- удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой)
- удар правой, левой ногой, (Руки держат концы пояса).
- поочередно с отмашкой рук.

Удары коленями.

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

Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)

- руки держат концы пояса.
- с отмашкой рук.

Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы).

- руки держат концы пояса.
- с отмашкой рук.

Прямой удар назад (пяткой стопы).

- в голень, в корпус, в голову, руки держат концы пояса.

Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.

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

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

Удары руками в движении:

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

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

Удары ногами в движении:

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

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

Двух ударные комбинации ногами:

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

Защита от ударов:

- Боец выполняет одно из перечисленных защитных действий в ответ на атаку партнёра.
- Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.

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

Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Программа должна состоять из:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты:

Специальные упражнения:

- Упражнения с партнером

- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов
 - Подготовительные упражнения
 - Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств - Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся
 - Подводящие упражнения
 - Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.
 - Детали техники ударов, освоение траектории ударов
 - Выполнение технических действий по разделению на этапы
 - Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.
- Имитационные упражнения:

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)
- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Техническая и тактическая подготовка:

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

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

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

Удары ногами:

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

Удары коленями:

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

Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)

- 10 - руки держат концы пояса.
- 20 - с отмашкой рук.
- Боковой удар ногой в нижний уровень (голенью или подъемом стопы)
- 10 - руки держат концы пояса; 20 - с отмашкой рук.

- Прямой удар назад (пяткой стопы) 30 (10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову) - руки держат концы пояса.
 - Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника. Руки держат концы пояса. 20 - в сторону. 20 - вперед.
 - Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка). 30-подсечек.
 - Удар подъемом стопы в область паха с захватом за пояс 30 - руки держат концы пояса.
- Удары руками в движении. Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.
- С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.
 - С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой. 3. С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.
 - С шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой.
 - С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.
 - С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.
 - С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой. 8. С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
 - С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
 - С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
11. С шагом вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
- С шагом вперед прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
 - С шагом вперед прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.
 - С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.
- Удары ногами в движении. Обратить внимание на разворот в конце дорожки по команде на 180 градусов.
- Мах ногой вперед в движении.
 - Удар сзади стоящей ногой вперед.
 - 3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
 - 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
 - Удар впереди стоящей ногой вперед.
 - Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
 - 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
 - Удар коленом (одиночные).
 - Удар коленями (2 удара на счет).
 - Удар коленом + локоть (одноименно).
 - Удар коленями + локти (разноименно).
 - Удар коленями (прямой + боковой).
 - Удар ребром стопы.
 - Удар ребром стопы + 2.
 - 2 + удар ребром стопы.
 - Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
 - Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
 - Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
 - Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
 - Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.

- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
- 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
- Удар пяткой ноги назад.
- Удар пяткой ноги назад + 2.
- Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
- Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

Двух ударные комбинации ногами:

- Удар сзади стоящей ногой вперед.
- Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
- Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
- Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги.
- Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги. Защита от ударов.
- Боец выполняет одно из перечисленных защитных действий в ответ на атаку партнёра.
- Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.
- Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.
- Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.
- Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.
- Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.
- Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.
- Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

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

- Бросок через бедро с захватом за пояс. 2. Бросок через бедро с захватом за шею.
- Передняя подножка.
- Задняя подножка.
- Подсечка боковая.
- Подсечка под две ноги в движении.
- Подхват с захватом атакующей ноги противника снаружи.
- Бросок через грудь.
- Подхват под 2 ноги.
- Бросок через плечи (мельница).
- Зацеп разноимённой ноги снаружи.
- Бросок через спину.
- Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.
- Бросок через голову с упором стопой в живот.

Болевые приёмы. Этот раздел техники сдают бойцы с 4-ю и выше.

- Перегибание локтя с захватом руки между ног.
 - Узел руки наружу.
 - Ущемление ахиллесова сухожилия.
 - Перегибание колена с захватом ноги между ног.
- Удушающие приёмы. Этот раздел техники сдают бойцы с 4-ю и выше.

- Удушающий отворотом куртки спереди.
- Удушающий отворотом куртки сзади.
- Удушающий перекрестным захватом.
- Удушающий предплечьем спереди.
- Удушающий предплечьем сзади.
- Удушающий сзади плечом и предплечьем.
- Удушающий прогибом.

Работа с лапами. Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Программа должна состоять из:

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

Психологическая подготовка.

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

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

В психологической подготовке можно выделить:

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

Базовая психологическая подготовка включает развитие психических функций и качеств (внимание, мышление, память, ощущения, воображение), развитие профессионально важных способностей (координация, эмоциональность, требовательность к себе, самокритичность),

- формирование значимых морально-нравственных качеств (любви к избранному виду спорта, целеустремленность, инициативность),

- психологическое образование (формирование системы знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний),

формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

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

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение следующих задач: • формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы,

- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

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

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности,

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

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

Инструкторская и судейская практика

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

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

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

При проведении соревнований и их организации, в каждом отдельном случае соревнования будут отличаться масштабом, составом и целевой установкой. Однако все это не исключает единства в методах и принципах их организации.

Восстановительные мероприятия

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки; - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кудо»

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «кудо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кудо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

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

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

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию; при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу; обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности; при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю; обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
 - наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
 - обеспечение спортивной экипировкой;
 - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Гонг боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Зеркало настенное (1,6 x 2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
4.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	8
5.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	6
6.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	6
7.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
10.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	18
11.	Мяч футбольный		на тренировочный спортивный зал	2
12.	Напольное покрытие (татами) (10 x 10 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Подушка спортивная настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Ростомер	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1

16.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
19.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	4
20.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	на тренировочный спортивный зал	6
21.	Эспандер	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Кадровые условия реализации Программы

1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренерпреподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Перечень информационного обеспечения;

Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кудо - Приказ Минспорта России №873 от 31.10.2022г.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «КУДО» утвержденной приказом Минспорта России от 05.12.2022 1236.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. 329-ФЗ физической культуре и спорте в Российской Федерации”.
5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. - Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
8. - Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно — спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

9. - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Боевые и спортивные единоборства (Справочник). [Сост.-ред. А.Е. Тарас / Мн: Харвест, 2002. 640 с.
2. Восточное боевое единоборство Кудо: правила соревнований. М.: Федерация Кудо России, 2003. —27 с.
11. Ким В. В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В. В. Ким и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. - с. 41 -45.
12. Литвинов С.А., Иванков Ч.Т. Восточные единоборства в системе физической подготовки студентов // Перспективы развития физической культуры в начале третьего тысячелетия: Всеросс. науч.-практ. конф. 18-19 апреля 2001 г. М.: МШУ, 2001. - 37с.
13. Медведев А.Н. Тайные кланы, язычество и рукопашный бой. Тайны воинских искусств. М.: Здоровье народа, 1994. - 328 с.
14. Назаренко, Л.Д. Устойчивость тела в спортивных единоборствах: учебно-методическое пособие / Л.Д. Назаренко, А.В. Лашпанов, ИВ. Чехалин. Ульяновск: Пресса, 2005. - 48 с. 1 1 .Новиков А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. докт. дис. в виде науч. докл. / Новиков А. А. М., 2000. - 62 с.
15. Передельский А. А. Единоборства, спорт, управление / А. А. Передельский. — М.: Научноиздательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2007.- 126 с.
10. Передельский А. А. Философия, педагогика и психология единоборств: монография / А. А. Передельский. М.: Физическая культура, 2008. — 168 с.
16. Петрыгин, С. Б. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами: дис. . канд. пед. наук : 13.00.01 / С. Б. Петрыгин. Рязань, 2005.- 196 с.
17. Сизяев С. В. Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев / СВ. Сизяев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. - № 1. -С. 52.
18. Тактико-технические характеристики поединка в восточных единоборствах / под ред. А. Ф. Шарипова и О. Б. Малкова — М.: Физкультура и спорт, 2007. 224 с.
19. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. Ростов н/Дону: Феникс, 2014. - 224 с.
20. Шулика, Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика, В. А. Самойленко, АА. Саликов. Краснодар: Краснодарские известия, 2014. - 119 с.
21. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
22. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983 129 с.
23. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
24. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2007. — 296 с.: ил.
25. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
26. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва — М.: ВНИИФК, 1994. — 320 с. 27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. -285 с.

28. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. — М.: «ВНИИФК», 2007. — 199 с. 95
29. Сулов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. — М.: СААМ, 1995. - 445 с.
30. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 143 с.

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

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. <https://edu.gov.ru/-ca17T> Минпросвещения России.
5. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап спортивной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Этап совершенствования спортивного мастера	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Защита паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кимоно	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
6	Лапы боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Перчатки накладные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	0,5
9	Перчатки снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10	Полушка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	2	4	1	4	1
11	Пояс (белый, синий)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
12	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

[illegible]