

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Победа»**

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению:
педагогическим советом
протокол № 3
от «27» декабря 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ «Победа»
_____ А.В. Чулуев
приказ МБУ ДО «СШ «Победа»
от «27» декабря 2024 г. № 273



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**физкультурно – спортивной направленности
« Кудо»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 276 часов

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Форма обучения: очная

г. Новоалександровск
Ставропольский край, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.	3
2. Учебный план.....	6
3. Ожидаемые результаты.....	17
4. Условия реализации программы.	17
5. Методическое обеспечение и условия реализации программы... ..	19
6. Контрольно-измерительные материалы.....	28
7. Перечень информационного обеспечения.	35

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Кудо» (далее Программа) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона 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";
- Приказа Минпросвещения от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федерального закона РФ от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МБУ ДО «СШ «Победа»;
- Локальных нормативных актов МБУ ДО «СШ «Победа»;
- Других федеральных и региональных нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменённая с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

Кудо направлено на развитие силы, выносливости, сохранение здоровья и умение полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты. Заниматься Дайдо Джуку Кудо не опасно, так как опасные приёмы запрещены, борьба идёт на матах - татами с использованием защитных накладок на кисти и голень и защитного шлема Supersave. А в настоящее время для детей введены кирасы для защиты корпуса. Укрепление здоровья через тренировки – одна из главных задач Кудо.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Образование осуществляется на русском языке.

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МБУ ДО «СШ «Победа» спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СО) по «Кудо» для детей в возрасте 6 – 18 лет.

Актуальность – данной программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами кудо.

Целью Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и создание условий для развития физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий кудо.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих **основных задач**:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий кудо для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники и тактики в кудо.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого

стратегического направления в построении учебно- тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка кудоистов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

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

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения (276 часов).

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

Формы и режимы занятий:

Основная форма проведения учебно-тренировочных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа – очная. Применяется очно-заочная форма – по индивидуальным планам, составленным тренерами-преподавателями в период активного отдыха.

Основные группы форм проведения учебно- тренировочных занятий:

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

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

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября.

Его продолжительность составляет 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Один академический час учебно-тренировочного занятия составляет 45 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 6 академических часов. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух академических часов.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий на 276 часов в год.

Примерный календарный учебный график на 1 год обучения

№	Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	11	10	12	12	12	11	10	10	122
2	Специальная физическая подготовка	8	7	8	8	7	8	8	8	7	7	6	82
3	Техническая и тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	54
4	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1		1	1	1	12
5	Участие в соревнованиях		1		1				1			1	4
6	Результативность					1				1			2
	Итого часов	26	26	26	26	24	26	26	26	25	23	22	276

Спортивно-оздоровительный этап	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в учебной группе	Количество тренировочных дней в неделю	Общее количество учебных часов в годичном цикле	Критерии оценки, условия комплектования и перевода обучающихся по годам обучения
Весь период	6-18 лет	12-24 чел	3	276	1. Состояние здоровья и динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся. 2. Выполнение норм ОФП

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

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана МБУ ДО «СШ «Победа».

При планировании тренировочного процесса учитывается следующее:

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих спортсменов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

Примерные темы теоретической подготовки

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

Стойки:

Фудо дачи – ожидания;

Шизентай – свободная;

Камаэтэ дачи – боевая;

Удары руками:

Ой цуки чудан – удар передней рукой в корпус;

Ой цуки дзёдан – удар передней рукой в голову;

Гяку цуки чудан – удар дальней рукой в корпус;

Гяку цуки дзёдан – удар дальней рукой в голову;

Удары ногами:

Хидза гери чудан – удар коленом в корпус;

Хидза ганмен гери – удар коленом в голову;

Кин гери – удар ногой в пах;

Маэ гери чудан – прямой удар ногой в корпус;

Маэ гери дзёдан – прямой удар ногой в голову;

Примерные темы теоретической подготовки

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

Стойки:

Фудо дачи – ожидания;

Шизентай – свободная;

Камаэтэ дачи – боевая;

Удары руками:

Ой цуки чудан – удар передней рукой в корпус;

Ой цуки дзёдан – удар передней рукой в голову;

Гяку цуки чудан – удар дальней рукой в корпус;

Гяку цуки дзёдан – удар дальней рукой в голову;

Удары ногами:

Хидза гери чудан – удар коленом в корпус;

Хидза ганмен гери – удар коленом в голову;

Кин гери – удар ногой в пах;

Маэ гери чудан – прямой удар ногой в корпус;

Маэ гери дзёдан – прямой удар ногой в голову;

Элементы борьбы:

Кузуши – выведение из равновесия;

Уширо отоши – задняя подножка;

Тай отоши – передняя подножка;

Уки гоши – бросок через бедро скручиванием;

Татэ шихо гатамэ – удержание верхом;

Кэса гатамэ – удержание сбоку;

Кэса гарами – рычаг локтя на удержании сбоку;

Удэ хишиги дзюдзи гарами – рычаг локтя между ног;

Цуккоми джимэ – прямое проникающее удушение.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Физическая подготовка кудоиста представляет собой процесс воспитания физических качеств.

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

Состав средств общей физической подготовки.

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

Общеразвивающие упражнения

- бег на месте в максимальном темпе, «челночный» бег, бег с ускорениями, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной

медведи», «Невод», «Пустое место», «Третий лишний» и т.п.);

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

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

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

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

Кроссовая подготовка

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

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха;

- кросс по переменной местности;

- повторный равномерный бег с финальным ускорением;

- преодоление полосы препятствий.

Развитие силы (силовая подготовка)

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

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

- Упражнения на снарядах и со снарядами;

- Упражнения из других видов спорта;

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

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

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (~~лыжи, коньки~~, плавание, ходьба).
- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта восточное боевое единоборство

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для кудо.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кудоиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи

вперёд, в сторону, назад.

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

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

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

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

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

Зацепом стопой: снаружи, изнутри.

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально- подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений,

комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам.

Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности

тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

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

Результатом реализации программы являются:

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

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врача общеобразовательной школы и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и январе, обучающиеся проходят медицинское обследование.

Врачебный контроль

является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

III. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.
- обучающиеся получают начальные навыки в кудо.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Занятия по Кудо могут проводиться в любом приспособленном для занятий единоборствами помещении. Основными требованиями к подобным залам являются соответствие требованиям охраны труда в разделе техники безопасности. Возможно также проведение спортивных и тренировочных занятий на открытом воздухе. Температура воздуха внутри помещения в любое время года должна поддерживаться в пределах, обеспечивающих проведение занятия согласно установленным нормам и правилам техники безопасности. В помещении зала должно быть предусмотрено специальное место для хранения инвентаря, спортивных снарядов, тренажеров и приспособлений, необходимых для занятий, обеспечивающее условия безопасного их хранения. Для успешного решения обучающих задач учебно-тренировочного процесса необходим инвентарь, перечень которого утверждается в зависимости от

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

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

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 193н от 07 апреля 2014 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий велосипедным спортом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Для успешного планирования учебного материала необходимо знать, в каком возрасте целесообразно развивать физические качества обучающихся.

Примерные сензитивные периоды развития двигательных качеств

Морфо-функциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Рост	+						+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные			+	+	+					+	+	+	

возможности)												
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности	+			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей года обучения и не может превышать: на спортивно-оздоровительном этапе – не более 2 часов;

Методические принципы

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

- Принцип всесторонности предусматривает: гармоничное развитие мускулатуры, отличную работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем и органов, умение координировать движение, высокий моральный и культурный уровень спортсмена, развитие у них разносторонних волевых качеств.
- Принцип сознательности – один из ведущих в спортивной тренировке. Спортсмен должен отчетливо понимать задачи тренировки, уметь анализировать свою подготовку. Год от года накапливая спортивный опыт, он обязан систематически и упорно добиваться все более высоких результатов. Без сознательного, активного отношения к занятиям нельзя достигнуть успеха в велосипедном спорте.
- Принцип постепенности предусматривает равномерное повышение нагрузки, объема и интенсивности упражнений и является важным условием правильно

организованной подготовки.

- Принцип повторности применяется при выполнении движений или действий с целью развития определенных качеств. Особо важное значение в тот период также приобретает правильное сочетание тренировок и отдыха.
- Принцип индивидуальности выдвигает необходимость индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Методы тренировки

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

Общепедагогические методы включают:

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

- наглядные методы, используемым в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Практические методы:

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

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование

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

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

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

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

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

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

Повторный метод – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличие от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро истощает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

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

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

Игровой метод. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В подготовке спортсменов Кудо можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

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

Средства тренировки

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных кудоистов:

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

Требования к методике тренировочных занятий с детьми:

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

Методика проведения учебно-тренировочного занятия

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

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно- тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

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

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

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно- двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача

специальной разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем — комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная «сверху-вниз».

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

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

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

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

действий.

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

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости. Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55–60 минут.

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

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве

ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Учебно–тренировочный процесс способствует:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

VI. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными критериями оценки на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств у занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Текущий контроль и промежуточная аттестация

Освоение Программы сопровождается текущим контролем успеваемости. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в форме проведения

контрольного занятия. На контрольном занятии обучающиеся выполняют технические действия и физические упражнения.

Выполнение технических действий и упражнений оценивается по бальной системе:

Баллы	Критерии оценки
1	Выполнение 20 отжиманий, 20 подъемов туловища и 20 приседаний.
2	Выполнение 25 отжиманий, 25 подъемов туловища и 25 приседаний. Знание технических действий – удары руками, прямые и боковые.
3	Выполнение 30 отжиманий, 30 подъемов туловища и 30 приседаний. Знание технических действий – удары руками, прямые и боковые, удары ногами прямые и круговые.
4	Выполнение 35 отжиманий, 35 подъемов туловища и 35 приседаний. Знание технических действий – удары руками, прямые и боковые, удары ногами прямые и круговые, броски – через бедро и проход в ноги.
5	Выполнение 40 отжиманий, 40 подъемов туловища и 40 приседаний. Знание технических действий – удары руками, прямые и боковые, удары ногами прямые и круговые, броски – через бедро и проход в ноги, все виды перемещений.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения индивидуального уровня освоения Программы в целом.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по годам обучения: контрольные занятия по выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовке.

виды контроля		
время проведения	цель проведения	форма контроля
Предварительный контроль		
В начале учебного года (сентябрь-октябрь) для группы СО первого года обучения.	Определение начального уровня развития обучающихся, их физических способностей	Тестирование по ОФП
Текущий контроль		

В течении всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к освоению нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление обучающихся, которые отстают, либо опережают других в обучении. Подбор наиболее эффективных средств и методов обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные занятия, самостоятельная работа в ходе учебно-тренировочного занятия, соревнования.
Промежуточный контроль		
1 раз в полугодие	Определение результатов обучения: уровень ОФП	Контрольное тестирование.
В конце учебного года		
В конце учебного года	Определение изменения уровня физического развития обучающихся, технического совершенствования. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение.	Тестирование по ОФП
В конце учебного года группа СО для детей, достигших возраста 10 лет.		
В конце учебного года	Сдача контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП с целью перевода для обучения по программам спортивной подготовки	Контрольное тестирование

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

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

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

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

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

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

- Челночный бег 3х10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде "Приготовиться!" учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде "Марш!" учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному брусу (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии "старт-финиш", кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии "старт-финиш" и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

- Подтягивание в висе на высокой перекладине (низкой в висе лежа) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных

суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

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

Таблица определения развития физических качеств у обучающихся

Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
			юноши			девушки		
скоростные	Бег 30 м/с	7-10 лет	7.5- 6.6	7.3-5.6	5,6и ниже	7.6-6.6	7,5-5.6	5,8и ниже
		11-15 лет	6.3-5.5	5.0-4.5	6.4 и ниже	6.4-6.0	6.3-5.3	5.0 и ниже
		16-17 лет	5.2-5.1	5.0-4.7	4.4 и ниже	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и ниже
Координационные	Челночный бег 3x10м,с	7лет-10лет	11,2-9.9	10,0-9,0	9.9 и ниже	11.7-10.4	10.7-9.5	9.7 и ниже
		11-15 лет	9.7-8.6	9.3-8.0	8.3 и ниже	10.0-9.7	9.6-8.8	8.8 и ниже
		16-17 лет	8.2-8.1	8.0-7.5	7.3 и ниже	9.7-9.6	9.3-8.7	8.4 и ниже
скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м,,мс	7-10 лет	100-130	140-160	165 и выше	90-120	125-155	155 и выше
		11-15 лет	145-175	165-205	200 и выше	130-155	155-185	190 и выше
		16-17 лет	180-190	195-220	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
выносливость	бег 500 м (мин)	7-10 лет	Без учета времени					
		11-15 лет	2.50-2.15	2.30-2.00	2.15-1.50	3.00-2.25	2.35-2.15	2.20-2.00
		16-17 лет	2.00	1.40	1.30	2.50	2.20	2.10
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	7-10 лет	1 -2	3-6	9,0 и выше	2 -3	6-10	12,5и выше
		11-15 лет	2-4	6-10	10 и выше	4-7	8-14	15 и выше
		16-17 лет	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-17	20 и выше
силовые	подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине	7-10 лет	1	2-4	4 и выше	2 -4	4-13	12 и выше
		11-15 лет	1-3	4-7	6 и выше	4-5	10-15	16 и выше

	из виса лежа (дев.) количество раз.	16-17 лет	4-5	8-10	11 и выше	6	13-15	18 и выше
--	--	-----------	-----	------	-----------	---	-------	-----------

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки (для обучающихся, достигших возраста 10 лет и желающих продолжить обучение по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по кудо).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег на 1 км (6 мин 30 с)	Бег на 1 км (6 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Ведение документации при подведении итогов: протоколы сдачи контрольных

нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований.

Форма протокола
ПРОТОКОЛ

результатов промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе «Кудо»
МБУ ДО «СШ «Победа» за 20__ - 20__ учебный год

Дата проведения: _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки уровня освоения программы						Уровень освоения Программы Количественный результат (проценты)	Качественный результат (низкий, средний, высокий)
1.									
2.									

Всего аттестовано _____ обучающихся.

Из них:

высокий уровень имеют _____ чел.,

средний уровень имеют _____ чел.,

низкий уровень имеют _____ чел.

Тренер-преподаватель _____ (Ф.И.О.)

подпись

По каждому критерию в протоколе делается отметка о его наличии («+») или отсутствии («-») у каждого обучающегося.

Система оценок при проведении промежуточной аттестации обучающихся предполагает три уровня освоения образовательной программы:

низкий, средний и высокий:

0-30 % - низкий уровень освоения программы;

31-80 % - средний уровень освоения программы;

свыше 80 % - высокий уровень освоения программы.

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Ермаков П.Н. Восхождение к черному поясу. – Ростов – на – Дону, 1991.
2. Зорин В.И. Анашкин Р.М. Федерация Кудо России «Квалификационные требования» 2016
3. Зорин В.И. Анашкин Р.М. Федерация Кудо России «Правила проведения соревнований» 2016
4. Краснолобов В.В. Зорин В.И. Фрай Ю.В. Бурухин С.Ф. Анашкин Р.М. программа для системы дополнительного образования по курсу "Кудо"
5. Кук Д.Ч. Сила каратэ. – СПб, 1993.
6. Маслов А. Небесный путь боевых искусств. – С – Петербург, 1996.
7. Никитин А.Г. Программа по традиционному каратэ (стиль Шотокан) – Гороховец 1997.
8. Никитина Н.Н., Железнякова О.М., Петухов М.А. Основы профессионально-педагогической деятельности: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Мастерство, 2002.
9. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера/ Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 240 с.

10. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер с нем. – М.: Генезис, 2003. – 336 с.
11. Фунакоши Г. Каратэ – до Кихон. Техника каратэ. Курс от новичка до 5 дана. – Москва, 1995.
12. Цвелев С.В. Путь каратэ от ученика до мастера. – Москва, 1992.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство, утвержденный Приказом министерства спорта Российской Федерации № 1225 от 22 декабря 2015 года.