

**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа**

**Принята «Утверждаю»**

**на педагогическом совете Директор МУ ДО ДЮСШ**

**МУ ДО ДЮСШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. Н. Жуков**

**протокол № 9 от 25.06.2024г. приказ №13-ад от 25.06.2024 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО КУДО**

**(для этапа начальной подготовки)**

**Возраст обучающихся 10-18 лет**

**Срок реализации программы 3 года**

**Разработана на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки**

**Составитель:**

**Мартюшев А. Г., тренер-преподаватель,**

**Коробкова Е. А., инструктор-методист**

**Городской округ город Переславль-Залесский**

**г. Переславль-Залесский, 2024 г.**

1. **Общие положения**
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кудо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по кудо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Кудо», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 873 (далее – ФССП).
3. Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Кудо», утвержденной приказом Минспорта России №1007 от 15.12.2023г.

Данная программа является программой физкультурно-спортивной направленности.

Срок обучения по программе составляет 3 года.

Программа предназначена для детей в возрасте 10 — 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для освоения программы.

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее — НП);

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

***— на этапе начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- овладение основами техники вида спорта «Кудо»;

–получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта «Кудо»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);

- укрепление здоровья,

- получение первичных профессиональных знаний и умений.

В Программе используются следующие обозначения и сокращения:

* НП – (этап) начальной подготовки
* ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта
* ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация
* ЕКП – единый календарный план
* ДОП СП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
* ФКиС – физическая культура и спорт
* ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

## Характеристика вида спорта «Кудо»

«Кудо» является японским видом спорта, основанным в 1981 году известным мастером, которого зовут Адзума Такаси. Данный вид боевого искусства включает в свою сущность приёмы из многих различных единоборств, в том числе бокс, дзюдо, карате.

В «Кудо» присутствует реалистичность, меньше условностей, при этом система подготовки, защитная амуниция и правила проведения соревнований позволяют избежать травм. Занимающийся «Кудо» реально представляет, что такое реальный бой, и готов к этому. Это поможет ему в жизни, адекватно оценивать свои силы и возможности в любой ситуации, а главное, не бояться преодолевать трудности, и всегда суметь постоять за себя и близких. Соревнования без защитной амуниции привлекательны для зрителя, но не безопасны для здоровья спорт мена, так как в любом поединке основной целью является голова, с ней, же связаны самые тяжелые травмы, поэтому бойцы «Кудо» используют шлема с пластиковым забралом «Super Safe» (аналогичный тому, который используется в косики- карате), что позволяет почти полностью избежать травматизма. В конце нулевых годов в Японии, а затем и в России обязательным к использованию стал шлем марки «Neo Head Gear». Женщины, дети и юниоры должны использовать кирасу (плотный защитный нагрудник), которая защищает большую часть корпуса, а также юноши и юниоры обязаны надевать щитки на голень. Все спортсмены должны использовать тонкие войлочные накладки на руки - кенто-сапоты, которые защищают кисть от порезов и сечек при ударе о пластиковую маску шлема, но не гасят силу удара. Обязательными элементами являются бинты, бандаж на пах и капа. Вместе с этим, вся защитная амуниция, используемая в поединках на официальных соревнованиях по «кудо» должна быть сертифицирована Kudo International Federation.

В «Кудо» есть четко разработанные правила, а основной его особенностью является то, что спортсмены делятся не по весовым категориям, а по коэффициентам, то есть суммы веса спортсмена с его ростом. Обучение «Кудо» начинается с тренировки тела на гибкости и пластичность, на способность выдерживать любой удар без каких-либо серьезных последствий для здоровья. «Кудо» дает возможность реализовать себя в спорте, заработать титулы от чемпиона области, России до чемпиона Европы и Мира, выполнить нормативы на разряды и звания. Если не удается реализоваться на соревнованиях, все спортсмены проходят аттестацию на пояса и при большом желании можно дойти до заветного черного пояса.

«Кудо» – это не только спорт, но и боевое искусство, где большое внимание уделяется воспитательному процессу, духовно – нравственному развитию, соблюдению этикета и традиций, принятых в боевых искусствах.

Соревнования по «Кудо» проводятся в соответствии с Правилами вида спорта утвержденными приказом Минспорта России.

Соревнования по «Кудо» проходят в трех возрастных категориях: юноши/девушки (11 лет) и (12-15 лет), юниоры/юниорки (16-17 лет), мужчины/женщины (18 лет и старше). Так же некоторыми положениями о турнирах возможны специальные возрастные категории - «Дети» (7-11 лет либо 7-9, 10-11 лет), «Ветераны» (35 лет и старше). В отличие от других видов единоборств в «Кудо» деление спортсменов происходит не только по весу, но и по росту.

Общими правилами соревнований «Кудо» разрешены почти все приемы борьбы, а также удары руками, ногами, коленями, локтями и головой во все части тела, за исключением спины, горла, затылка, в пах и в суставы на излом. Поединок длится три минуты, в течение которых разрешены два перехода на борьбу в партере по 30 секунд каждый (20 секунд у юношей и юниоров). В ходе поединка также разрешено неограниченное число раз входить в клинч (захват в стойке -«цуками»), но не более чем на десять секунд. В партере разрешены боковые удары, болевые и удушающие приемы. В юношеских и юниорских категориях удары в партере запрещены. Добивание в голову сверху запрещено, но обозначение добивания (кимэ) оценивается судьями. Добивающий должен иметь доминирующую позицию - либо в позиции «маунт», либо осуществлять полный контроль над соперником из положения «чугоси-дачи».

**2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки** и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «кудо»:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки  | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)  | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)  | Наполняемость группы (человек) | Максимальная наполняемость группы (человек)(п. 4.3. Приказа № 634) |
| Этап начальной подготовки (НП) | 3 | 10 | 12 | 24 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося; (п. 4.1. Приказа № 634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям избранным видом спорта (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

1. возможен перевод обучающихся из других Организаций. (п. 4.2. Приказа № 634)
2. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (п. 4.3. Приказа № 634).

**3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Кол-во часов в неделю** | **Общее кол-во часов в год** |
| Этап начальной подготовки | 123 | 668 | 312312416 |

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

**Тренировочные занятия** — это основная форма организации тренировочной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания программы.

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

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий. В общей структуре всех типов занятий традиционно выделяют три взаимосвязанные части: подготовительную, основную и заключительную.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки — двух часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

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 21.00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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; (пи. З. 7. Приказа № 634)
2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пн. 3.8 Приказ № 634)/

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями. Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

**Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки проводятся с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «Кудо»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 1. | Учебно-тренировочные мероприятия вканикулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочныхмероприятий в год |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом п. 3.5 Приказа № 634).

**Спортивные соревнования**.

Проводятся с учетом приложения № 4 к ФССП по виду спорта.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта).

**Объем соревновательной деятельности**

с учетом приложения № 4 к ФССП по виду спорта «Кудо»:

|  |  |
| --- | --- |
| Видыспортивных соревнований |  Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки |  |  |  |
| До года | Свышегода |  |  |
| Контрольные  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Основные | - | 1 |  |  |  |  |

***Контрольные соревнования*** проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

***Основные соревнования*** ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Планируемый объем соревновательной деятельности планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий.

1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, из которых 44 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 8 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и/или самостоятельной подготовки воспитанников на период их активного отдыха.

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

Распределение часов в годовом учебно-тренировочном плане осуществляется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 к ФССП по виду спорта).

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки |  |  |  |
| До года | Свыше года |  |  |
|  |
| Соотношение объемов по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в % **\*** |
| 1. | Общая физическая подготовка % | 54-60 | 50-57 |  |  |  |  |
| 2. | Специальная физическая подготовка % | 16-18 | 17-20 |  |  |  |  |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях % | - | 1-2 |  |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка % | 21-24 | 22-25 |  |  |  |  |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка % | 4-10 | 5-10 |  |  |  |  |
| 6. | Инструкторская и судейская практика % | - | - |  |  |  |  |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль % | 1-2 | 1-2 |  |  |  |  |

**Годовой учебно-тренировочный план по «Кудо»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы подготовки** |
| **Этап начальной** **подготовки** |  |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |  |  |  |  |  |
| **Недельная нагрузка в часах** |
| **6** | **6** | **8** |  |  |  |  |  |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** |
| **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |  |
| **Наполняемость групп (человек)** |
| **12-24** | **12-24** | **12-24** |  |  |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 133 | 125 | 182 |  |  |  |  |  |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 50 | 55 | 70 |  |  |  |  |  |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка  | 60 | 60 | 70 |  |  |  |  |  |
| 5. | Тактическая подготовка | 11 | 11 | 15 |  |  |  |  |  |
| 6. | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | - |  |  |  |  |  |
| 10. | Судейская практика | - | - | - |  |  |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 12 | Самостоятельная подготовка | 48 | 48 | 64 |  |  |  |  |  |
|  | **Общее количество часов** | **312** | **312** | **416** |  |  |  |  |  |

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.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Самостоятельная подготовка воспитанников на период их активного отдыха предполагает самостоятельные занятия по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (п. 3.1 Приказа № 634)
2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки (п. 3.2 Приказа № 634)

З) используются различные виды планирования учебно-тренировочного процесса (перспективное, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное) (п. 3.3 Приказа № 634)

## Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие личности;

- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Направление работы | Мероприятия | Срокипроведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Изучение правил вида спорта | **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.
 | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:*** формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта (требования к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
* подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.
 | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:**-** формирование навыков правильного ре- жима 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 про- грамму спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:* физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;
* тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.
 | В течение года |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ).

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведе-ния | Рекомендации по проведе- нию мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Ознакомление с антидопин- говыми правилами.«Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Теоретическое занятие. |
| Весёлые старты. «Честнаяигра» | 1-2 раза вгод | Проведение в игровой формев группе и меж группами. |
| Родительское собрание«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Включить в повестку дня ро- дительского собрания вопрос по антидопингу. Использо- вать памятки для родителей. Научить родителей пользо- ваться сервисом по проверкепрепаратов |

## 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, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат,

фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

* периодические медицинские осмотры;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

## План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и меро-приятия | Методические ука-зания |
| **Этап начальной подготовки** |
| Развитие физи- ческих качеств с учетом специ- фики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального со- стояния организма и работоспособности | Педагогические: ра- циональное чередо- вание нагрузок на тренировочном за- нятии в течении дня и в циклах подго- товки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего ха- рактера, сбаланси-рованное питание | Чередование раз- личных видов нагрузок, облегча- ющих восстановле- ние по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |

## Применения восстановительных средств.

*Восстановительные средства и мероприятия.*

Возрастающий объем и интенсивность тренировочного процесса, вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления (недовосстановления).

Субъективные признаки утомления - не желание тренироваться, появляется вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

При появлении этих симптомов и неадекватной реакции на специфическую нагрузку необходимо снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Для восстановления работоспособности используется широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсмена.

*Естественные и гигиенические средства:*

* рациональный режим дня;
* правильное, т.е. рационально калорийное и сбалансированное питание;
* естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

*Педагогические средства:*

* рациональное построение тренировочного занятия (умелое чередование нагрузки и отдыха).
* правильное построение циклов тренировочных занятий.

*Медико-биологические средства:*

* специальное питание и витаминизация;
* фармакологические;
* физиотерапевтические;
* бальнеологические.

*Психологические средства:*

* создание положительного эмоционального фона тренировки;
* аутогенные тренировки.
* психорегулирующие тренировки;
* организация комфортных условий жизни спортсменов;
* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия.

Каждое из средств восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне совершенствования спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после проведённого тренировочного занятия. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо-реабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

В целом, особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Участие в этом, кроме тренера, должны принимать спортивный врач и квалифицированный психолог.

Специальные психологические воздействия и обучение приёмам психорегулирующей тренировки должны осуществляться квалифицированными психологами. Тренер должен участвовать в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения, в умении создавать условия психологической совместимости спортсменов в группах и микрогруппах, что оказывает значительное влияние на характер восстановительных процессов.

Необходимо также, чтобы сами спортсмены хорошо представляли значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств восстановления в домашних условиях.

*Рациональное питание.*

Применительно к пауэрлифтингу наиболее мощным фактором, стимулирующим восстановительные процессы, являются естественные изменения гомеостаза, наступающие вследствие использования тренировочных нагрузок и обеспечивающие появление суперкомпенсации (сверхвосстановления) как основы роста тренированности и результативности.

Сбалансированное адекватное питание является важнейшим средством восстановления и профилактики перенапряжения, если оно способно полностью обеспечить компенсационные процессы энергетическими, пластическими, другими биологически важными веществами, с учетом сиюминутной и отставленной потребности и с учетом предъявляемых к организму требований. Если спортсмен питается плохо (не правильно), не обеспечивая полноценности и сбалансированности своего рациона, то тренировки, несмотря на самое мудрое методическое со провождение занятий, становятся фактором, не улучшающим результативность и укрепляющим здоровье, а подрывающим защитные силы организма и ведущим к ухудшению функционального состояния.

Тренировки троеборца должны быть обусловлены увеличением белков и углеводов в рационе спортсмена. Атлет должен получать минимум 55-60% дневного объема калорий из продуктов, содержащих натуральные углеводы. Не менее 25- 30% калорий в день должны обеспечиваться благодаря белковой части рациона. Жиры должны обеспечивать не более 10-15% калорийности дневного рациона.

Продукты преимущественно белкового характера - нежирное мясо, рыба, яйца, обезжиренные и нежирные молочные продукты.

Продукты углеводно-белкового характера - крупы, злаки и изделия из них (предпочтение отдаётся кашам - овсяной, пшеничной, пшенной, ячневой, перловой и из неочищенного риса).

Продукты преимущественно жирового характера (орехи, семечки, нерафинированное растительное масло).

Продукты преимущественно углеводистого характера (овощи и бобовые). Значение овощей состоит в поставке в организм очень хороших углеводов (с низким гликемическим индексом), а также в снабжении организма клетчаткой, витаминами и минеральными веществами. Белковая фракция в овощах незначительная, однако, следует обратить внимание на бобовые (горох, фасоль, чечевица, бобы), которые могут стать неплохим источником растительного белка, в сочетании с белками первой и второй групп, дающего почти идеальный аминокислотный профиль принятой пищи. Клетчатка играет значительную роль в предупреждении усвоения пищевых жиров (она их связывает и помогает выводить из пищеварительного тракта), в транспорте пищевого комка по желудочно-кишечному тракту (способствует перистальтике кишечника). Особенно богаты клетчаткой корнеплоды (морковь, свекла) и крестоцветные (репа, редька, редис). Кроме этого, включение значительных объемов овощей в рацион, является профилактикой авитаминоза.

Продукты углеводистого характера (фрукты, ягоды, плоды). Эта группа дает нам основную долю углеводов, причем самых важных – фруктозы, глюкозы. При этом некоторые представители этой группы богаты и другими биологически активными веществами, например, пектинами, провитаминами, минеральными веществами, значение которых в питании серьезного спортсмена-силовика трудно переоценить.

Вода - часть рациона, которая играет важнейшую роль для спортсмена. Вода является одним из самых богатых и незаменимых источников минеральных веществ. К сожалению, их в обычной питьевой воде недостаточно, поэтому реко мендуется пить минеральную воду. Ее тоже нужно выбирать соответствующим образом – предпочтение следует отдавать щелочным минеральным водам, поскольку они помогают «расщелачивать» сдвиг организма в кислую сторону, который образуется при напряженных силовых тренировках. Рекомендуется выпивать хотя бы один стакан минеральной воды дополнительно к той воде, которую мы пьем в течение дня. Общее количество выпиваемой воды можно примерно определить такой формулой: на каждые 100 граммов белка в вашем рационе следует принимать не менее 1 литра обычной воды (в дополнение к первым блюдам, чаям или другим напиткам).

Рациональное питание также обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: первый завтрак – 5% - зарядка - второй завтрак – 25% - дневная тренировка - обед – 35% - полдник – 5% - вечерняя тренировка - ужин – 30%.

Баня (сауна). В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°С и относительной влажности 10–15%), без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20–25 мин. Пребывание в сауне более 30 мин при 90–100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определенно по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Массаж (спортивный массаж). Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5–10 мин, после средних – 10–15 мин, после тяжелых – 15–20 мин, после максимальных – 20–25 мин. Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

2.Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена (тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты).

3.Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

4.При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

## Медико-биологические обследования

Медико-биологический контроль - это совокупность организованных мер приятий, осуществляемых специалистами различного профиля (педагогами, психологами, физиологами, врачами) для получения информации о текущем состоянии спортсмена.

Цель медико-биологического контроля - повышение эффективности спортивной тренировки за счёт оптимизации физической нагрузки.

При подготовке спортсмена на разных этапах ставятся разные задачи, в соответствии с ними, определяют цель и в каком виде осуществляется контроль здоровья.

Минимальный комплекс обследований включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

*Биохимические исследования необходимы:*

* для оценки уровня общей и специальной тренированности спортсмена;
* для контроля восстановления после тренировки;
* для оценки эффективности новых методов и средств развития скоростно-силовых качеств, повышение выносливости, ускорение восстановления и т.п.;
* для оценки состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Характер и выраженность биохимических сдвигов во многом зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена, поэтому биохимические исследования в спорте проводятся в сочетании с физической нагрузкой. Именно по этой причине контроль здоровья спортсмена во время проведения биохимических исследований включается в себя следующие пробы для анализа:

* до контрольной физической нагрузки;
* во время выполнения физической нагрузки;
* после её завершения;
* в разные сроки восстановления.

Физические нагрузки, которые используются для тестирования, можно условно поделить на два вида: стандартные и максимальные.

Стандартные физические нагрузки должны быть дозированными. Параметры их определены заранее. Во время проведения биохимического контроля в группе спортсменов эти нагрузки должны быть хорошо воспроизводимыми и доступными для всех испытуемых. Такими нагрузками могут быть: Гарвардский степ- тест, работа на велоэргометре и других тренажёрах, бег на тредбане.

Гарвардский степ-тест - способ оценить уровень физической подготовленности человека посредством реакции его сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Он применяется для оценки физических возможностей перед началом спортивных занятий, для разработки программы тренировок, а также с целью оценки их эффективности. Когда используется Гарвардский степ-тест, заранее задаются: высота скамейки, частота восхождения и время выполнения данного теста.

Велоэргометр - тренажёр-велосипед, функционал которого позволяет осуществлять контроль здоровья и регулировать уровень нагрузки с повышенной точностью. При выполнении стандартной работы на велоэргометре и других тренажёрах, задаётся усилие, с которым производится вращение педалей, или масса отягощения, темп выполнения нагрузки и продолжительность нагрузки.

Из всех перечисленных стандартных нагрузок наиболее предпочтительна работа на велотренажёре, так как объём выполненной работы может быть определён наиболее точно и мало зависит от массы тела испытуемого.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней под- готовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются прогулки в лесной зоне с играми (бадминтон, футбол), купанием.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно- 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, подводный душ) 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 мероприятия (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 обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

# III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

## Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- овладение основами техники вида спорта «Кудо»;

–получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта «Кудо»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);

- получить общие знания об антидопинговых правилах.

## Оценка результатов освоения Программы

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п. 5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ).

## Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Перевод обучающихся на следующий год и этап обучения производится на основании результатов контрольно-переводных нормативов (испытаний) по окончании учебного года.

Указываются комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации с учетом приложений №6-9 к ФССП (п. 13 Примерной Программы по виду спорта).

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до годаобучения | Норматив свышегода обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,0 | 6,1 | 5,7 | 5,8 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 5.40 | 6.30 | 5.10 | 6.00 |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 9,3 | 9,6 | 8,8 | 9,2 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 140 | 130 | 150 | 140 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | не менее |
| 12 | 7 | 17 | 9 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| 3 | - | 5 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса на низкой перекладине90 см | количество раз | не менее | не менее |
| - | 8 | - | 11 |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа наспине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее |
| 30 | 25 | 35 | 31 |
| 1.9. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.Коснуться пола пальцами рук. | количество раз | не менее | не менее |
| 1 | 1 | 1 | 1 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с |  | не более |  |
|  |  |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 170 | 150 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее |
| 22 | 9 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 7 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 11 |
| 1.8. | Наклон вперед из положения стояна гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +6 | +8 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Поднимание туловища изположения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 35 | 31 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первыйюношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первыйспортивный разряд» |

## Виды контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Входящий контроль позволяет оценить состояние спортсменов на начало учебно-тренировочного года спортивной подготовки, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Годовой контроль позволяет оценить состояние спортсмена по завершению каждого года подготовки и проводится по окончании соответствующего года. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий год или остаётся на том же году спортивной подготовки.

Самоконтроль – это регулярное использование им ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями. Спортсмен самостоятельно контролирует учебно-тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но, ни в коем случае не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру-преподавателю в регулировании учебно-тренировочной нагрузки, а врачу – правильной оценке выявленной изменении, в состоянии здоровья спортсмена и его физическом развитии.

Существенным, является ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который обязан вести каждый спортсмен. Врач и тренер-преподаватель, просматривая этот дневник, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья спортсмена от содержания и характера тренировки.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

## Контрольно-переводные нормативы по годам обучения

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится на основании результатов выполнения контрольно-переводных нормативов.

## Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на 3-й год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив 3-го годаобучения |  |
| мальчики | девочки |  |  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |  |
| 5,4 | 5,5 |  |  |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |  |
| 5.00 | 5.50 |  |  |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |  |
| 7,0 | 8,0 |  |  |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |  |
| 155 | 145 |  |  |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее |  |
| 25 | 15 |  |  |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |  |
| 8 | - |  |  |
| 1.7. | Подтягивание из виса на низкой перекладине90 см | количество раз | не менее |  |
| - | 11 |  |  |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа наспине (за 1 мин) | количество раз | не менее |  |
| 35 | 31 |  |  |
| 1.9. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.Коснуться пола пальцами рук. | количество раз | не менее |  |
| 1 | 1 |  |  |

|  |
| --- |
| **Теоретическая подготовка** |
| **Этап начальной подготовки** |
| № п/п | Название темы | 1 год | 2 год |
| 1. | История возникновения вида спорта и его развитие:* зарождение и развитие вида спорта;
* автобиографии выдающихся спортсменов;
* чемпионы и призеры Олимпийских игр.
 | + |  |
| 2. | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека:* понятие о физической культуре и спорте;
* формы физической культуры;
* физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
 | + |  |
| 3. | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом:* гигиена и санитария, уход за телом, полостью рта и зубами;
* гигиенические требования к одежде и обуви;
* соблюдение гигиены на спортивных объектах.
 | + |  |
| 4. | Закаливание организма:* основные правила закаливания;
* закаливание воздухом, водой, солнцем;
* закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
 | + |  |
| 5. | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом:* самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом;
* дневник самоконтроля, его формы и содержание;
* понятие о травматизме.
 |  | + |
| 6. | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта:- технические элементы вида спорта и техника их выполнения. |  | + |
| 7. | Правила вида спорта:* классификация спортивных соревнований;
* команды (жесты) спортивных судей;
* обязанности и права участников спортивных соревнований;
* система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
 |  | + |
| 8. | Режим дня и питание обучающихся:* расписание учебно-тренировочного и учебного процесса;
* роль питания в жизнедеятельности;
* рациональное, сбалансированное питание.
 | + |  |
| 9. | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта:- правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. | + |  |
| 10. | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта:* положение о спортивном соревновании;
* организационная работа по подготовке спортивных соревнований;
* состав и обязанности спортивных судейских бри- гад;
 | + | + |
| **Техническая подготовка** |
| **Комплекс контрольных упражнений для оценки технического мастерства** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Кихон - удары руками на месте | Кихон - удары ногами на месте | Кихон - удары ру- ками в движении | Кихон - удары но- гами в движении | Якусоку Кумите (упраж- нения в парах) | Зачет по технике борьбы (элементы выполнения само- страховки, бросковая техника, элементы борьбы впартере) | Поединки по ОП / КВ/ ПК / пар- тер | Общая физическая подготовка |
| За каждый раздел спортсмену присуждается определенный бал по пятибалльной шкале, где 1 – плохо, 2 – неудовлетворительно, 3 – удовлетворительно, 4 – хорошо, 5 – отлично.*Оценки каждого раздела суммируются.* |
| Этапы подготовки | Сумма баллов(не менее) |
| Перевода на этап начальной подготовки - 2 года обучения | 24 |
| Зачисление на учебно-тренировочный этап - 1 года обучения | 28 |
| **Тактическая подготовка\*** |
| № п/п | Название темы | НП | УТЭ |  |  |
| 2год | 1 год |  |  |  |  |  |
| 1. | Простейшие комбинации прие- мов в направлениях вперед-назад | + | + |  |  |  |  |  |

**\*+ - сдать зачёт**

# Рабочая программа вида спорта «кудо»

В данном разделе программы предусмотрены средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; организационных форм подготовки всех возрастных групп; принципы построения многолетнего обучения; половозрастные особенности; особенности вида спорта.

## Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

**Общие требования**

К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебных занятий соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха;

При участии в соревнованиях соблюдать правила их проведения.

## Требования охраны труда до начала занятий

Перед началом проведения занятий по «кудо» тренер обязан:

проветрить спортивный зал. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание помещения закончить за 30 минут до начала занятий;

ежедневно следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять надежность крепления, исправность, функциональность, работоспособность. В случае неисправности спортивного инвентаря запретить их эксплуатацию, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнений до исправления неполадок квалифицированными специалистами;

вход в зал разрешать только в присутствии тренера;

проверить освещение зала. Все светильники должны быть надежно прикреплены к потолку и иметь защитные колпаки;

во избежание ситуаций, ведущих к несчастным случаям, тренер должен получить в начале каждого года подготовки от медицинского работника информацию о состоянии здоровья всех занимающихся. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объёме;

провести инструктаж с занимающимися по безопасности проведения занятий;

проверить наличие медицинской аптечки и укомплектованность ее необходимыми средствами.

Перед началом проведения занятий проверить каждого занимающегося на:

* отсутствие на теле колец, сережек и других ювелирных украшений, булавок, заколок и т.п.;
* отсутствие во рту жевательной резинки и т.п.;
* наличие формы - кимоно, протекторы на пах /ракушка/, для защиты зубов - капу, для защиты кистей рук и голени – специальные накладки. Женский пол в обязательном порядке использует защиту груди. Форма для занятий должна быть чистой и опрятной, куртка на спине должна быть разглажена, пояс – завязан по установленной форме.

При любом несоответствии установленным правилам, занимающегося к занятиям не допускать.

## Требования по охране труда во время занятий

Во время занятий тренер должен:

* поддерживать дисциплину и порядок,
* следить за безопасностью при выполнении упражнений.

-следить за тем, чтобы занимающиеся самовольно не выполняли других упражнений, которые не были заданы им.

- не разрешать самовольно покидать занимающимся место проведения занятий – спортзал.

- следить за тем, чтобы занимающиеся соблюдали правила проведения соревновательных поединков, не допускать запрещенные правилами приемы.

- при выполнении упражнений потоком (один за другим), соблюдать достаточный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.

- при выполнении занимающимися прыжков и соскоков следить за тем, чтобы не было ударов, толчков по рукам и ногам.

Тренер должен отстранить от занятий занимающегося в случаях:

* плохого самочувствия;
* подозрения на вирусную инфекцию;
* пониженной концентрации внимания.

## Требования по охране труда по окончании занятий

По окончании занятий убрать спортивный инвентарь в специально отведенное для него место.

Проветрить помещение, перед уходом закрыть окна, фрамуги, выключить освещение и всю электроаппаратуру, если она эксплуатировалась в процессе занятий.

Снять спортивную форму – кимоно и защитную амуницию, принять душ.

## Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

## Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

# Программный материал для занятий по этапам подготовки

## Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Темы по теоретической подготовке** | **Объем времени в год (минут)****до года/свыше года** | **Сроки прове- дения** | **Краткое содержание** |
| **Этап начальной подготовки** |
| Инструктаж по технике безопасности. | ≈15/20 | Сен- тябрь, январь | Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде, при проведении практических занятий, на соревнованиях, в транспорте.  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 15/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 15/20 | ок- тябрь | 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 занятияхфизической культурой и спортом | ≈ 15/20 | 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 | ≈ 20/25 | де- кабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 20/25 | 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 эле- ментам техники и так- тики вида спорта | ≈ 20/25 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 20/25 | июнь | Понятийность. 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. |
| Антидопинговые пра- вила | ≈ 10/20 | июль | Как появился допинг. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей.  |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 15/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 15/20 | ноябрь- май | Правила эксплуатации и безопасного ис- пользования оборудования и спортивного инвентаря. |
| **ИТОГО:** | **180/240** |  |  |

**Общая физическая подготовка**

## Этап начальной подготовки

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических

 снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Лыжная подготовка, бег на коньках, плавание. Игры на воде.

1. *Развитие силы (силовая подготовка):*
* развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
* упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
* упражнения на снарядах и со снарядами;
* упражнения из других видов спорта;
* подвижные и спортивные игры.
1. *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.
1. *Развитие выносливости:*
* кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
* упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);
* подвижные и спортивные игры.
1. *Развитие ловкости (координационная подготовка):*
* выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
* выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
* подвижные и спортивные игры.
1. *Развитие гибкости.*

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

## Специальная физическая подготовка

## Этап начальной подготовки

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

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 гору, спортивные игры, плавание.

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений. Боевая стойка кудоиста.

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога

+ рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

1. *Специальные упражнения:*
* упражнения с партнером;
* упражнения с использованием специального оборудования;

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

1. *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.
1. *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.
1. *Имитационные упражнения:*
* аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);
* многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

## Техническая подготовка

## Этап начальной подготовки

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

## Удары руками.

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

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

## Удары ногами.

### Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пят кой).

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 (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.

## Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз**.** Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперёд прямой удар в голову одноимённой рукой.
2. С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.
3. С шагом вперёд прямой удар в голову разноимённой рукой.
4. С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.
5. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.
6. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.
7. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
8. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
9. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
11. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
12. С шагом вперёд прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
13. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.
14. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

## Удары ногами в движении.

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

1. Мах ногой вперед в движении.
2. Удар сзади стоящей ногой вперед.
3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 **(двойка руками).**
4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
5. Удар впереди стоящей ногой вперед.
6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
8. Удар коленом (одиночные).
9. Удар коленями (2 удара на счет).
10. Удар коленом + локоть (одноименно).
11. Удар коленями + локти (разноименно).
12. Удар коленями (прямой +боковой).
13. Удар ребром стопы.
14. Удар ребром стопы + 2.
15. 2 + удар ребром стопы.
16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + *2.*
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
23. Удар пяткой ноги назад.
24. Удар пяткой ноги назад + 2.
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги *+ 2.*

## Двух ударные комбинации ногами:

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

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

## Защита от ударов.

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

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

## Работа с лапами.

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.

## Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

## Тактическая подготовка

**Этап начальной подготовки**

- Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад.

- Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

- Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

* + формирование мотивации к занятиям спортом;
	+ развитие личностных качеств;
	+ совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
	+ развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
	+ формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

## Содержание конкретных средств и методов

По цели применения средства и методы психической подготовки:

* + мобилизующие;
	+ коррегирующие (поправляющие);
	+ релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

* + психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
	+ преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);

- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

* + средства, направленные на психическую подготовку;
	+ средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

* + предупреждающие;
	+ предсоревновательные;
	+ соревновательные;
	+ постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуж дающий массаж.

Корригирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение»,

«прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), соревнованиях.

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

## Материально-технические условия реализации Программы.

В данном разделе указываются материально-техническая база и (или) объекты

инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пунктов 14 и приложений 10 - 11 к ФССП по виду спорта для реализуемых этапов спортивной подготовки.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для тренировочного

процесса.

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Весы электронные (до 180 кг) | штук | 2 |
| 2. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 3. | Зеркало настенное (1,6x2 м) | штук | 2 |
| 4. | Макивара | штук | 8 |
| 5. | Мат гимнастический (2x1 м) | штук | 6 |
| 6. | Мешок боксерский | штук | 8 |
| 7. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 8. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 4 |
| 10. | Мяч теннисный | штук | 18 |
| 11. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 12. | Напольное покрытие (татами) (10x10 м) | комплект | 2 |
| 13. | Подушка спортивная настенная | штук | 4 |
| 14. | Ростомер | штук | 2 |
| 15. | Секундомер | штук | 3 |
| 16. | Скакалка гимнастическая | штук | 16 |
| 17. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 18. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 19. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 6 |
| 20. | Устройство настенное для подвескибоксерских мешков | штук | 8 |
| 21. | Эспандер | штук | 16 |

## Обеспечение спортивной экипировкой

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
|  |  |  |  | Этапы спортивной подготовки |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Наименование | Еди- ница из-мерения | Расчет- ная еди-ница | Этапначаль- ной под- |  |  |
|  |  |  |  | готовки |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | количество | срок эксплуа- тации (лет) |  |  |  | -  |  |  |
| 1. | Бейсболка | штук | на обуча- ющегося | - | - |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Жилет защитный | штук | на обуча- ющегося | - | - |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Защита паха | штук | на обуча- ющегося | - | - |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Кимоно | штук | на обуча- ющегося | - | - |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Костюм ветрозащитный | штук | на обуча- ющегося | - | - |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обуча- ющегося | - | - |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Кроссовки легко- атлетические | пар | на обуча- ющегося | - | - |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Лапы боксерские | пар | на обуча- ющегося | - | - |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Наколенники | пар | на обуча- ющегося | - | - |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Перчатки накладки | пар | на обуча- ющегося | - | - |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Перчатки снарядные | пар | на обуча- ющегося | - | - |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Подушка боксерская | штук | на обуча- ющегося | - | - |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Пояс (белый, синий) | пар | на обуча- ющегося | - | - | 1 |  |  |  |  |  |
| 14. | Протектор зубной (капа) | штук | на обуча- ющегося | - | - | 1 |  |  |  |  |  |
| 15. | Сандалии (шлепанцы) | пар | на обуча- ющегося | - | - | 1 |  |  |  |  |  |
| 16. | Сумка спортивная | штук | на обуча- ющегося | - | - | 1 |  |  |  |  |  |
| 17. | Футболка (длинный рукав) | штук | на обуча- ющегося | - | - | 4 |  |  |  |  |  |
| 18. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обуча- ющегося | - | - | 4 |  |  |  |  |  |
| 19. | Футы защитные | пар | на обуча- ющегося | - | - | 1 |  |  |  |  |  |
| 20. | Шапка спортивная | штук | на обуча- ющегося | - | - | 1 |  |  |  |  |  |
| 21. | Шорты | штук | на обуча- ющегося | - | - | 1 |  |  |  |  |  |
| 22. | Щитки защитные | пар | на обуча- ющегося | - | - | 1 |  |  |  |  |  |

## Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Приказом от 24 декабря 2020 года N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Перечень нормативно-правовых документов**

Федеральный уровень

Федеральный уровень

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
10. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642;
11. Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;
12. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
13. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
18. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
20. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
21. Приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;
22. Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
23. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
24. Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года.

Региональный уровень

1. Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п «О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей»;
2. Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (в редакции постановления Правительства области от 15.04.2022 г. № 285-п) Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области;
3. Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД.

## Список литературы

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС.1977, с.207.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого, - М.: ФиС, 2008, с.208.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
5. Виленский М.Л. Социально-педагогические детерминанты формирования здоро- вого образа жизни. - ТПФК, 2004, № 9, с.9.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
8. Головихин Е.В. Программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо» для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специали- зированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, феде- рации, спортивные клубы и другие юридические организации, занимающиеся до- полнительным образованием). - Ульяновск, 2006.
9. Готовцев П.И. Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культу- рой. – М.: ФиС, 1984.
10. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств И.А. Гуре- вич. - Минск.: Высшая школа, 1985г., 256с.
11. Деркач А.А. Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.
12. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное со- вершенствование. - М.: УМО, 2006, с.27.
13. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортив- ной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. - МаГУ. - Магнитогорск, 2004г., 30 с.
14. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. - М.: Высш. школа, 1983г., 105с.
15. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. - М.: Физкультура, образование и наука, 1995г., 395с.
16. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11-М., 2005г.,31-34 с.
17. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
19. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
20. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.

Нормы аттестации по «кудо» (Квалификационные требования. Федерация «кудо» России. Редакция 2016г.

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Издат.: Астрель ACT, 2004г.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
3. Сборник инструкций по обеспечению безопасности детей при проведении учеб- ных и массовых мероприятий. – Ульяновск: МБУ ДО ДЮСШ «Заволжье», 2015г.
4. Топчияна В.С., Сб. науч. тр. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. – М.: 1988, с.130.
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
6. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки боевого кудоиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

## Интернет-ресурсы

* 1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Рос- сийской Федерации;
	2. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/) Официальный интернет-сайт РУСАДА;
	3. [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org/) Официальный интернет-сайт ВАДА;
	4. [http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/) Официальный сайт научно-теоретического журнала «Тео- рия и практика физической культуры»;
	5. [www.rossport.ru](http://www.rossport.ru/) Федеральное агентство по физической культуре и спорту;
	6. www.olympic.ru Олимпийский комитет России;
	7. [www.knnvs.ru](http://www.knnvs.ru/) Комитет национальных и не олимпийских видов спорта России;
	8. [www.kudo.ru](http://www.kudo.ru/) Кудо РФ