

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
28.08.2015 год
Пр. № 05-усо от 01.09.2015г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ №6
М.Н. Малецкая
«01» сентября 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО

(ДИСЦИПЛИНА КУДО)

Срок реализации программ: 8 лет

Авторы-составители:

Малецкая М.Н. – директор

Мишечкина Н.В. – инструктор-методист

Будин З.С. – старший тренер-преподаватель отделения ВБЕ (КУДО)

Рецензенты:

г. Ростов-на-Дону
2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка.....	5
2. Организационно-методические указания.....	8
2.1. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	8
2.2. Планирование и учёт учебно-тренировочной работы.....	9
2.2.1. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки..	10
2.2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	11
2.2.3. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.....	12
2.3. Характеристика тренировочных процессов.....	12
2.4. Распределение учебных часов на этапах подготовки.....	23
3. Этап начальной подготовки.....	27
3.1. Основные направления тренировки.....	28
3.2. Особенности обучения.....	29
3.3. Методика контроля.....	29
3.4. Участие в соревнованиях.....	30
3.5. Техника КУДО.....	30
3.5.1. Удары руками.....	30
3.5.2. Удары ногами.....	31
3.5.3. Удары руками в движении.....	31
3.5.4. Удары ногами в движении.....	32
3.5.5. Двух - ударные комбинации ногами.....	33
3.5.6. Защита от ударов.....	33
3.5.7. Работа с лапами.....	34
3.5.8. Удержание верхом для переходов к техническим действиям в партере..	34
3.6. Тактика КУДО.....	34
3.7. Физическая подготовка.....	34
3.7.1. Общефизическая подготовка.....	34
3.7.2. Специальная физическая подготовка.....	35
3.8. Психологическая подготовка.....	36
3.8.1. Развитие силы воли.....	36
3.8.2. Развитие инициативности.....	37
3.8.3. Нравственная подготовка.....	37
3.9. Методическая подготовка.....	37
3.10. Врачебный контроль и самоконтроль.....	38
3.11. Распределение часов в группах НП.....	38

3.11.1. Первый год обучения (6 часов).....	38
3.11.2. Второй год обучения (9 часов).....	39
4. Этап учебно-тренировочной работы.....	40
4.1. Основные задачи.....	40
4.2. Учебно-тренировочный этап.....	40
4.3. Обучение и совершенствование техники КУДО.....	41
4.4. Техника КУДО.....	41
4.4.1. Удары руками.....	41
4.4.2. Удары ногами.....	42
4.4.3. Удары руками в движении.....	43
4.4.4. Удары ногами в движении.....	44
4.4.5. Двух-ударные комбинации ногами.....	45
4.4.6. Защита от ударов.....	45
4.4.7. Броски.....	46
4.4.8. Болевые приёмы.....	47
4.4.9. Удушающие приёмы.....	47
4.4.10. Работа с лапами.....	47
4.5. Тактика КУДО.....	47
4.6. Физическая подготовка ОФП).....	48
4.7. Специальная физическая подготовка (СФП).....	49
4.8. Психологическая подготовка.....	50
4.9. Методическая подготовка.....	51
4.10. Распределение учебных часов в УТГ.....	53
4.10.1. УТГ до 2 лет (12 часов).....	53
4.10.2. УТГ свыше 2 лет (18 часов).....	53
5. Группы спортивного совершенствования.....	54
5.1. Основные задачи.....	54
5.2. Этап спортивного совершенствования.....	54
5.3. Обучение и совершенствование техники КУДО.....	55
5.4. Наполняемость групп.....	56
5.5. Распределение учебных часов.....	56
5.6. Техника КУДО.....	58
5.7. Тактика КУДО.....	64
5.8. Физическая подготовка (ОФП).....	65
5.9. Специальная физическая подготовка (СФП).....	66

5.10. Методическая подготовка.....	68
6. Система контроля и зачётные требования в КУДО.....	70
6.1. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности....	70
6.2. Технические нормативы по ОФП и СФП.....	70
6.3. Соответствие классификации КУДО.....	71
6.4. Медико-биологический контроль.....	71
6.4.1. Программа углубленного медицинского обследования.....	72
6.4.2. Текущий медицинский контроль тренировочного процесса.....	72
7. Теоретическая подготовка спортсмена.....	74
8. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	75
8.1. Развитие волевых качеств спортсмена КУДО.....	76
8.2. Специальная психологическая подготовка.....	78
8.2.1. Программы психической регуляции.....	79
8.2.2. Психологические методы восстановления.....	82
8.2.3. Методические рекомендации.....	82
9. Восстановительные средства и мероприятия.....	83
9.1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.....	83
9.2. Медико-биологические средства восстановления.....	84
10. Инструкторская и судейская деятельность.....	84
10.1. Инструкторская практика.....	84
10.2. Судейская практика.....	85
11. Требования к условиям реализации программы.....	85
11.1. Требования к кадрам.....	85
11.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре.....	85
11.3. Оборудование и спортивный инвентарь.....	86
11.4. Обеспечение спортивной экипировкой.....	87

1. Пояснительная записка.

Предпрофессиональная программа по КУДО составлена на основе федерального стандарта МБУ ДО ДЮСШ№6, в соответствии с **Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. № 12-ФЗ**, **Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233)**, **нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г.)** и **Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму (за №390 от 28 июня 2001 г.)**. В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения

тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных тренировочных занятий разной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ), для групп спортивного совершенствования (ГСС).

Настоящая программа спортивной подготовки для МБОУ ДО ДЮСШ№6 по ВБЕ КУДО составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для МБУ ДО ДЮСШ№6. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

При реализации программы по ВБЕ КУДО необходимо руководствоваться аттестационными требованиями по ВБЕ КУДО «Федерации КУДО России». Настоящая учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на весь период обучения занятий ВБЕ КУДО и направлена на физическое и духовное совершенствование личности.

Структура и основное содержание Программы.

Представленная ПРОГРАММА предпрофессиональной подготовки по ВБЕ КУДО содержит в себе нормативную и методическую части для этапа начальной подготовки и этапа учебно-тренировочной подготовки.

Нормативная часть - включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах спортивной деятельности. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Методическая часть - включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Учебный материал представлен по следующим видам подготовки:

1. *Технико-тактическая* - представляет собой изучение техники и тактики ВБЕ КУДО в стойке и лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинаций приемов.
2. *Физическая* - подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку:

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

- СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами ВБЕ КУДО;

3. *Психологическая (морально-волевая)* - основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека;
4. *Теоретическая (методическая)* - дает занимающимся представление, как и почему следует осваивать те или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, как определять тактику и стратегию участия в соревнованиях, об истории развития ВБЕ КУДО; правилах соревнований по ВБЕ КУДО, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях, о необходимых сведениях по медико-биологическим дисциплинам, о предметах прикладного и военно-патриотического направления;
5. *Соревновательная.*

Данная учебная программа разработана для МБУ ДО ДЮСШ№6 и рассчитана на 46 учебных недель в условиях МБУ ДО ДЮСШ№6, остальное время - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

Срок реализации программы - 9 лет: 2 года обучения в группах начальной подготовки (НП), 5 лет для учебно-тренировочных групп (УТГ), 2 года в группах спортивного совершенствования (ГСС). В МБУ ДО ДЮСШ№6 могут быть открыты группы высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 9 до 18 лет, (согласно Приложению 2 к СанПиН 2.44. 1251-03). На этап НП могут допускаться дети 7-8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и при условии письменного разрешения родителей.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься ВБЕ КУДО, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии письменного согласия родителей на занятия детей ВБЕ КУДО независимо от возраста в пределах.

Наполняемость групп: 3 – 15 человек;

Формы, расписание и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Режим занятий:

- НП до 1 года - 6 часов;
- НП свыше 1 года – 9 часов;
- УТГ до 2 лет – 12 часов;
- УТГ свыше 2 лет – 18 часов;

- СС - 24 часа.

Цель программы:

- гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащегося;
- изучение техники и тактики ВБЕ КУДО.

Обучающие задачи:

- обучение и совершенствование комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по ВБЕ КУДО;
- формирование знаний об истории развития ВБЕ КУДО;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся ВБЕ КУДО к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по ВБЕ КУДО;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

2. Организационно-методические указания.

2.1. Особенности осуществления спортивной подготовки.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ);
- этап спортивного совершенствования (СС).

На этапе НП в группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься ВБЕ КУДО и имеющие письменные разрешения родителей и врача-педиатра. На этом этапе осуществляется

физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники кикбоксинга, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ.

На этапе УТП формируются группы на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет на этапе НП и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и результатам, показанным в процессе соревновательной подготовки.

На этапе СС формируются группы из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 5 лет на этапе УТГ, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке и в результате своей соревновательной деятельности выполнившие нормативы КМС (1 и 2 кю). Перевод по годам обучения в группах СС осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и результатам, показанным в процессе соревновательной подготовки.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки представлен.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки	2	7 - 8	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	5 - 8
Этап спортивного совершенствования	2	16	3 - 5

Цель многолетней подготовки спортсменов в МБУ ДО ДЮСШ№6 – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в МБУ ДО ДЮСШ№6 строится на основе данной программы и рассчитана на 46 недель учебного года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МБУ ДО ДЮСШ№6 в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

2.2. Планирование и учет учебно-тренировочной работы.

На основании нормативной части программы в МБУ ДО ДЮСШ№6 разработаны планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий.

В основу комплектования учебных групп положена научнообоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается уменьшение-превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

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

2.2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	1 год	2 год
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30	24 - 30	24 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	24 - 30	24 - 30
Технико-тактическая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	35 - 45	35 - 45
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	4 - 6	4 - 6
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 4	2 - 4
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	6 - 8	6 - 8

2.2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	1 год	2 год
Контрольные	-	-	4	5	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1	2	3	3
Основные	-	-	1	1	3	3

Главные	-	-	-	1	2	2
---------	---	---	---	---	---	---

Влияние физических качеств и телосложения на результативность.

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2.2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	1 год	2 год
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6	6
Общее количество часов в год	276	414	552	828	1104	1104
Общее количество тренировок в год	138	138	184	276	276	276

2.3. Характеристика тренировочных процессов.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают

8	Защита подставкой правой ладони				+	+						+		+	+		
9	Защита подставкой левого плеча						+	+				+			+	+	
10	Защита шагом назад								+	+				+	+	+	
11	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой (правой) рукой (ногой) в голову и защита от него								+	+	+	+	+	+	+	+	
12	Уп-я для разучивания двойного прямого удара левой (правой) рукой в голову в парах					+	+	+	+						+	+	
13	Уп-я для разучивания двойного прямого удара левой и правой руками левой (правой) ногами бокового удара в голову (туловище)							+	+	+	+	+	+	+	+	+	
14	Уп-я для разучивания прямого удара правой ногой в голову в парах									+	+	+	+	+	+	+	
15	Уп-я для разучивания тактических вариантов двойного прямого удара левой и правой руками левой (правой) ногами бокового удара в голову (туловище)														+	+	+
16	Уп-я с ударами по снарядам					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III	Контрольные упражнения																
IV	Подвижные и спортивные игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

№	Учебный материал	№ уроков															
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я																
1	Уп-я для разучивания двойного прямого удара левой рукой, бокового удара правой рукой в голову		+	+	+	+											
2	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой рукой, бокового удара правой рукой в голову					+	+	+	+						+	+	+
3	Уп-я для разучивания двойного бокового удара правой, левой руками в голову							+	+	+	+					+	

4	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара правой, левой руками в голову												+	+	+	
5	Уп-я для разучивания серии из двойных прямых ударов левой, правой руками и левой рукой в голову			+	+	+	+	+								
6	Уп-я для разучивания тактических вариантов из серии из двойных прямых ударов левой, правой руками и левой рукой в голову							+	+	+	+					
7	Уп-я для разучивания серии из двойных прямых ударов: левой, правой руками и двойных боковых ударов левой (правой) руками в голову									+	+	+	+	+		
8	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения серии из двойных прямых ударов: левой, правой руками и двойных боковых ударов левой (правой) руками в голову												+	+	+	+
Материал повторения																
1	Совершенство боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Уп-я для совершенствования прямых ударов левой, правой руками и ногами в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Уп-я для совершенствования двойного прямого удара левой рукой в голову	+	+	+	+	+		+					+	+		+
5	Уп-я для совершенствования совершенствования защиты подставкой правой ладони защиты подставкой правой предплечья	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
6	Уп-я для совершенствования защиты подставкой правой предплечья двух рук от удара ногой в голову	+	+													
7	Уп-я для совершенствования защиты шагом назад	+	+													
8	Уп-я с ударами по снарядам	+	+	+												
III	Подвижные и спортивные игры.	В начале или конце каждого урока														

План-график занятий (II раздел обучения).

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я															
1	Уп-я для разучивания серии прямых ударов: левой, правой руками в голову, захват противника, бросок через правое бедро, удержание оставаясь в стойке, обозначение добивания лежащего противника	+	+	+												
2	Уп-я для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов: левой, правой руками в голову, захват противника, бросок через правое бедро, удержание оставаясь в стойке, обозначение добивания лежащего противника				+	+										
3	Подводящие уп-я и уп-я для разучивания уклонов от прямых ударов руками в голову		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Уп-я для совершенствования уклонов от прямых ударов руками в голову								+	+	+	+	+	+	+	
5	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов															
6	Подводящие уп-я и уп-я для разучивания нырков от боковых ударов руками в голову	+	+	+	+											
7	Упражнение на разучивание нырков от боковых ударов руками в голову					+	+									
8	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения нырков от боковых ударов руками в голову						+	+	+							
9	Уп-я для разучивания двойных прямых ударов левой, правой руками в голову, нырок, двойной боковой удар руками и левой (правой) ногой в туловище										+	+				
10	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой, правой руками в голову, нырок, двойной боковой удар руками и левой (правой)													+	+	+

	стоя в стойке															
4	Уп-я для совершенствования захватов, подсечек и бросков противника из положения стоя в стойке с последующим обозначением добивания, оставаясь в стойке								+		+				+	+
5	Уп-я в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои			+					+						+	
IV	Вольные бои															
V	Подвижные спортивные игры															

План-график занятий (III раздел обучения).

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я															
1	Подводящие уп-я и уп-я для разучивания техники борьбы в партере, находясь в положении сверху в парах	+	+	+					+	+	+					
2	Уп-я для разучивания техники борьбы в партере, находясь в положении сверху в парах			+	+	+										
3	Уп-я для разучивания в парах тактических вариантов применения техники борьбы в партере, находясь в положении сверху в парах					+	+									
4	Уп-я для разучивания техники борьбы в партере, находясь в положении снизу в парах						+	+	+							
5	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения техники борьбы в партере, находясь в положении снизу в парах							+	+							
6	Уп-я для разучивания техники борьбы в партере, находясь в положении сверху в парах с выходом на болевой рычаг руки противника									+	+					
7	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения техники борьбы в партере, находясь в										+	+				

	положении снизу в парах с выходом на болевой рычаг руки противника																	
Материал повторения																		
1	Уп-я для совершенствов-я разучивания техники борьбы в партере, находясь в положении сверху в парах	+	+	+	+	+												
2	Уп-я для совершенствов-я применения техники борьбы в партере, находясь в положении сверху в парах						+	+										
3	Уп-я для совершенствов-я техники борьбы в партере, находясь в положении сверху в парах с выходом на болевой рычаг руки противника						+	+										
4	Уп-я для совершенствов-я применения техники борьбы в партере, находясь в положении снизу в парах с выходом на болевой рычаг руки противника								+	+	+	+	+	+	+			
5	Уп-я в ударах по снарядам	+		+			+											
III	Условные и тренировочные бои		+					+	+	+	+	+			+	+		
IV	Вольные бои											+			+			+
V	Подвижные и спортивные игры	+	+			+						+			+	+		

	Учебный материал	16	17	18	19	20	21	22	23
1	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения								
Новый материал									
1	Уп-я для разучивания двойного удара: прямой левой в голову, боковой правой рукой в голову, боковой левой рукой по туловищу	+	+	+					
2	Уп-я для разучивания тактических вариантов прямой левой в голову, боковой правой рукой в голову, боковой левой рукой по туловищу			+	+				
3	Уп-я для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, прямой правой, боковой левой в голову, правой рукой снизу в голову				+	+	+		
4	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения серии прямой левой, прямой правой, боковой левой в голову, правой рукой снизу в голову					+	+	+	
5	Уп-я для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, боковой правой рукой в голову						+	+	+

6	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, боковой правой рукой в голову							+	+
7	Подводящие уп-я к прямому удару правой рукой, левой ногой в голову		+		+			+	+
8	Уп-я для разучивания прямому удару правой рукой, левой ногой в голову							+	+
9	Уп-я для разучивания боковых ударов правой и левой руками в голову и защита от него в парах								
Материал для повторения									
1	Уп-я для совершенствования боковых ударов правой и левой руками в правой рукой снизу в голову	+		+	+			+	
2	Уп-я для совершенствования боковых ударов правой и левой руками в правой рукой снизу в голову, боковой удар левой рукой в голову		+	+		+	+		+
III	Подвижные и спортивные игры		+			+			+
	Учебный материал		24	25	26	27	28	29	30
1	Строевые и общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+
2	Специальные и специально-вспомогательные уп-я								
Новый материал									
1	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения боковых ударов левой и правой руками в голову с последующим переводом в партер посредством броска через бедро правой ноги	+	+						
2	Уп-я для разучивания боковых ударов левой и правой руками в голову с последующим переводом в партер посредством броска через бедро правой ноги, с последующим выходом на болевой приём левой руки противника		+	+					
3	Тактические варианты применения боковых ударов левой и правой руками в голову с последующим переводом в партер посредством броска через бедро правой ноги, с последующим выходом на болевой приём левой руки противника		+	+					
4	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямых ударов левой, правой руками в голову, удар правой ногой с развороту в туловище противника			+	+				
Материал повторения									
1	Уп-я для совершенствования серии ударов :прямой удар правой рукой, левой ногой в голову							+	+
2	Уп-я для совершенствования серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, боковой правой рукой в голову								+
3	Уп-я для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, боковой правой рукой в голову, левой рукой снизу по туловищу							+	+
4	Уп-я для совершенствования серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, боковой правой рукой в голову, зацеп левой ногой правой ноги противника, перевод в партер, обозначение добивания в партере								+
III	Условные бои					+		+	
IV	Тренировочные бои								+
V	Вольные бои							+	
VI	Подвижные и спортивные игры					+	+		

План-график занятий (IV раздел обучения).

№	Учебный материал	№ уроков															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я																
1	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Уп-я для разучивания болевого приёма на ногу	+	+	+	+	+	+										
3	Уп-я для серии ударов руками прямой правой, боковой левой, боковой правой в голову, зацеп левой ногой правой ноги противника, перевод в партер, болевого приёма на ногу		+	+		+		+					+	+	+	+	
4	Подводящие уп-я для проведения удушения противника, находясь за его спиной			+	+	+	+	+	+								
5	Уп-я для разучивания проведения удушения противника, находясь за его спиной				+	+	+	+					+	+	+	+	
6	Уп-я для разучивания прямых ударов руками в голову, переход за спину противника с его последующим удушением								+	+	+						
7	Уп-я для разучивания боковые удары руками в голову, нырок под боковой удар левой руки, захват туловища левой рукой, переход за спину с последующим удушением за шею правой рукой.										+	+	+				
8	Уп-я для разучивания боковых ударов руками в голову и защита от них приседанием под руку, нанесение ответных боковых ударов левой и правой руками.										+	+	+		+	+	+
Материал повторения																	
1	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения боковых ударов левой и правой руками в голову с последующим переводом в партер посредством броска через бедро правой ноги	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+		+	
2	Уп-я для разучивания		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+			

	боковых ударов левой и правой руками в голову с последующим переводом в партер посредством броска через бедро правой ноги, с последующим выходом на болевой приём левой руки противника															
3	Уп-я для разучивания боковых ударов левой и правой руками в голову с последующим переводом в партер посредством броска через бедро правой ноги, с последующим выходом на болевой приём левой руки противника		+		+	+	+		+	+		+		+		+
4	Уп-я для совершенствования прямых ударов левой, правой руками в голову, удар правой ногой с разворота в туловище противника	+		+		+		+		+	+	+	+	+		+
5	Уп-я в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные и тренировочные упражнения	+		+		+			+	+	+	+	+			+
IV	Вольные бои											+				+
V	Подвижные и спортивные игры			+	+	+		+				+			+	
№	Учебный материал	№ уроков														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я															
Новый материал																
1	Уп-я для разучивания двойного удара руками: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Уп-я для разучивания тройного удара руками: снизу правой в голову, боковой левой в голову, правой с разворота в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Материал повторения																
1	Уп-я для совершенствования болевого приёма на ногу (ущемление ахиллового сухожилия)	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Уп-я для совершенствования серии прямой правой, боковой левой, боковой правой руками в голову, зацеп левой ногой правой ноги противника, перевод в партер, болевого приёма на ногу (ущемление ахиллового	+	+	+	+	+		+	+							

	сухожилия)															
3	Уп-я для совершенствования проведения удушения противника, находясь за его спиной						+	+							+	+
4	прямых ударов руками в голову, переход за спину противника с его последующим удушением					+		+		+	+	+	+	+	+	+
5	Уп-я в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои				+			+		+		+	+	+	+	+
IV	Вольные бои			+					+					+		
V	Подвижные спортивные игры			+												+
VI	Уп-я ОФП и СФП		+					+	+		+		+			+

2.4. Распределение учебных часов на этапах подготовки.

Группы начальной подготовки 1 года обучения (6 часов).

Разделы подготовки	Месяцы													Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	46 недель													
Теоретическая и психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	12
Общая физическая подготовка	15	15	17	17	17	18	18	17	15	15	-	9	172	
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2	42	
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2	42	
Контрольные испытания					2				2		-		4	
Медицинское обследование	1	1						2			-		4	
Итого	26	26	26	26	27	27	27	28	25	24	-	14	276	

Группы начальной подготовки 2 года обучения (9 часов).

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 недель												
Теоретическая и психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	12
Общая физическая подготовка	19	20	21	22	21	22	23	22	21	19	-	10	220
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	4	74
Техническая подготовка	8	9	10	10	10	10	11	11	9	8	-	4	100
Контрольные испытания					2				2		-		4
Мед. обследование	1	1						2			-		4
Итого	37	38	39	40	41	40	42	43	40	35	-	19	414

Учебно-тренировочные группы до 2 лет обучения (12 часов)

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 недель												
Теоретическая и психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	3	24
Общая физическая подготовка	24	25	25	25	24	25	25	25	25	24	-	12	260
Специальная физическая подготовка	9	10	10	10	10	11	12	11	10	9	-	5	107
Техническая подготовка	9	10	11	11	11	11	12	11	10	9	-	6	111
Соревнования		4	4	4		4		4			-		20
Контрольные испытания					2				2		-		4

<i>Инструкторская и судейская практика</i>		1	1	2	1		2	2	1		-		10
<i>Восстановительные мероприятия</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	1	12
<i>Мед. обследование</i>	2								2		-		4
<i>Итого</i>	48	54	54	55	51	54	54	56	53	46	-	27	552

Учебно-тренировочные группы свыше 2 лет обучения (УТГ) (18 часов)

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Месяцы</i>												<i>Всего за год</i>
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	<i>46 недель</i>												
<i>Теоретическая и психологическая подготовка</i>	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	3	24
<i>Общая физическая подготовка</i>	21	22	23	24	23	24	23	24	23	21	-	12	240
<i>Специальная физическая подготовка</i>	21	22	23	24	23	24	23	24	23	21	-	12	240
<i>Техническая подготовка</i>	22	23	24	25	23	25	24	25	24	21	-	12	248
<i>Соревнования</i>		4	4	4	4	4	4	4	4		-		32
<i>Контрольные испытания</i>	2				4				4		-		10
<i>Судейская и инструкторская практика</i>		1	1	2	1		2	2	1		-		10
<i>Восстановит. мероприятия</i>	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	-	1	20
<i>Медицинское обследование</i>	2								2		-		4
<i>Итого</i>	72	76	78	82	82	81	80	83	85	69	-	40	828

Группы спортивного совершенствования (ГСС) (24 часа).

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 недель												
Теоретическая и психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2	42
Общая физическая подготовка	25	26	28	28	25	28	28	28	28	25	-	12	281
Специальная физическая подготовка	25	26	28	28	25	28	28	28	28	25	-	12	281
Техническая подготовка	29	30	31	32	30	32	32	32	30	30	-	16	324
Соревнования		6	6	6	6	6	6	6	6		-		48
Сборы										36		30	66
Контрольные испытания	2				4				4		-		10
Судейская и инструкторская практика		3	3	3	3	3	3	3	3		-		24
Восстановит. мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	-	2	24
Медицинское обследование	2								2		-		4
Итого	89	97	102	103	99	103	103	103	107	124	-	74	1104

3. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Основные задачи этапа **начальной подготовки (НП)** - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки ВБЕ КУДО, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники ВБЕ КУДО, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Задачи этапа НП:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта – ВБЕ КУДО;
- обучение технике ВБЕ КУДО;

- повышение уровня физической подготовки спортсмена на основе проведения всеобщей и многоплановой ОФП;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий ВБЕ КУДО.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации ВБЕ КУДО и овладение основами техники.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники ВБЕ КУДО;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание «на дом»).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

3.1. Основные направления тренировки.

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены рано достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий кикбоксингом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 9-13 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

3.2. Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники ВБЕ КУДО целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на этапе НП является овладение основами техники ВБЕ КУДО. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

3.3. Методика контроля.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

3.4. Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений, которые реализуются, в основном, в виде полугодовых аттестаций. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов (аттестаций). Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

3.5. Техника ВБЕ КУДО.

Классификация техники ВБЕ КУДО:

- удары: руками, ногами, головой;
- бросковая техника ВБЕ КУДО;
- борцовская техника ВБЕ КУДО;
- удержания - верхом, с переходом к последующим техническим действиям;

3.5.1. Удары руками.

Все удары выполняются 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 поочередно.

3.5.2. Удары ногами.

1. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).

10 - удар правой ногой, 10 - левой. (Руки держат концы пояса).

20 - поочередно с отмашкой рук.

2. Удары коленями.

10 - руки держат концы пояса. 10-е захватом.

10- со сменой ног.

3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмашкой рук.

4. Боковой удар ногой в (голенью или подъемом стопы).

10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмашкой рук.

5. Прямой удар назад (пяткой стопы).

30 (10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову) - руки держат концы пояса.

6. *Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.*

Руки держат концы пояса. 20 - в сторону. 20 - вперед.

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

30-подсечек.

3.5.3. Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.

2. С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой.

3. С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.

4. С шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой.

5. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.

6. С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.

7. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками завершающий боковой удар правой.

8. С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками завершающий боковой удар правой.

9. С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.

10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.

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

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

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

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

3.5.4. 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.

3.5.5. Двух - ударные комбинации ногами:

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

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

3.5.6. 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.

3.5.7. Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Работа на лапах должна состоять из:

- ударной техники рук и ног;

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

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

3.6. Тактика ВБЕ КУДО.

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

- комбинационные связки из ударной техники руками и ногами;

- переходы от ударной техники к захватам и обратно.

3.7. Физическая подготовка.

3.7.1. Общая физическая подготовка

3.7.1.1. 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;

3.7.1.2. 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.

3.7.1.3. 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;

3.7.1.4. Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- подвижные и спортивные игры;

3.7.1.5. Развитие гибкости:

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

3.7.2. Специальная физическая подготовка

3.7.2.1. Специальные упражнения:

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

3.7.2.2. 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.

3.7.2.3. 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.

3.7.2.4. Имитационные упражнения:

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

3.8. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная).

3.8.1. Развитие силы воли (волевая подготовка)

3.8.1.1. Развитие смелости.

Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

3.8.1.2. Развитие настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
- проведение боёв с односторонним сопротивлением;
- проведение боёв с более опытным спарринг-партнёром.

3.8.1.3. Развитие решительности.

Упражнения для воспитания решительности:

- выполнение режима дня;
- проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования;

- проведение боёв на применение контрприемов;
- проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

3.8.2. Развитие инициативности.

Упражнения для воспитания инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- проведение разминки по заданию тренера;
- проведение боёв с менее подготовленными соперниками;
- проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

3.8.3. Нравственная подготовка.

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;
- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;
- воспитание аккуратности и опрятности;
- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

3.9. Методическая подготовка (теория и методика).

Теоретические знания об основах техники, методике тренировки и правил соревнований по ВБЕ КУДО.

3.9.1. Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.

3.9.2. Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах.

3.9.3. Характеристика изучаемых технико-тактических действий.

3.9.4. *Методика тренировки:*

- основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом)

3.9.5. Правила соревнований:

- терминология технических, тактических и организационных действий спортсменов и судейского корпуса в процессе соревнований;
- значение соревнований для занимающихся;
- классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей;
- основные оценки технико-тактических действий в ВБЕ КУДО;

3.9.6. Анализ соревнований:

- разбор ошибок;
- выявление сильных сторон подготовки спортсмена;
- выявление слабых сторон подготовки спортсмена;
- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
- определение наиболее вероятных соперников информации об их подготовке, б). выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв;

3.9.10. Судейская практика.

- участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции, занимая различные судейские должности (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

3.10. Врачебный контроль и самоконтроль.

- самоконтроль – дневник самоконтроля;
- объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
- субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- показания и противопоказания к занятиям ВБЕ КУДО.

3.11. Распределение учебных часов в группах начальной подготовки.

3.11.1. Распределение учебных часов в группах начальной подготовки 1 года обучения (6 часов).

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 недель												
Теоретическая и психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	12
Общая физическая подготовка	15	15	17	17	17	18	18	17	15	15	-	9	172
Специальная физическая	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2	42

<i>подготовка</i>														
<i>Техническая подготовка</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2	42
<i>Контрольные испытания</i>					2				2			-		4
<i>Медицинское обследование</i>	1	1						2				-		4
<i>Итого</i>	26	26	26	26	27	27	27	28	25	24	-	14	276	

**3.11.2. Распределение учебных часов
в группах начальной подготовки 2 года обучения (9часов).**

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Месяцы</i>												<i>Всего за год</i>
	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	
	<i>46 недель</i>												
<i>Теоретическая и психологическая подготовка</i>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	12
<i>Общая физическая подготовка</i>	19	20	21	22	21	22	23	22	21	19	-	10	220
<i>Специальная физическая подготовка</i>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	4	74
<i>Техническая подготовка</i>	8	9	10	10	10	10	11	11	9	8	-	4	100
<i>Контрольные испытания</i>					2				2		-		4
<i>Мед. обследование</i>	1	1						2			-		4
<i>Итого</i>	37	38	39	40	41	40	42	43	40	35	-	19	414

4. ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ.

4.1. Основные задачи:

этапа учебно-тренировочной подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в КУДО, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала КУДО и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

4.2. Учебно-тренировочный этап.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом ВБЕ КУДО.

Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих ВБЕ КУДО;
- 3) создание интереса к ВБЕ КУДО;
- 4) воспитание быстроты движений в упражнениях;
- 5) обучение и совершенствование техники ВБЕ КУДО;
- 6) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- 7) постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений;
- 5) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 6) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях зависит от:

- уровня подготовленности юного спортсмена;
- календаря соревнований;
- выполнения разрядных требований и т.д.

В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у спортсменов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного единоборства.

4.3. Обучение и совершенствование техники ВБЕ КУДО.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие **формы контроля**:

- самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое;
- качество сна;
- аппетит;
- вес тела;
- общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

4.4. Техника ВБЕ КУДО.

4.4.1. Удары руками.

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

1. Левый прямой в голову.
2. Левый прямой в корпус.
3. Правый прямой в голову.
4. Правый прямой в корпус.

5. Левый боковой в голову.
6. Левый боковой в корпус.
7. Правый боковой в голову.
8. Правый боковой в корпус.
9. Левый снизу в голову.
10. Левый снизу в корпус.
11. Правый снизу в голову.
12. Правый снизу в корпус.
13. Удары локтями в голову поочередно.

4.4.2. Удары ногами.

1. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).

10 - удар правой ногой;

10 – левой; (Руки держат концы пояса).

20 - поочередно с отмашкой рук.

2. Удары коленями.

10 - руки держат концы пояса. 10-е захватом.

10- со сменой ног.

3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмашкой рук.

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

10 - руки держат концы пояса;

20 - с отмашкой рук.

5. Прямой удар назад (пяткой стопы).

30(10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову) - руки держат концы пояса.

6. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.

Руки держат концы пояса. 20 - в сторону. 20 - вперед.

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

30-подсечек.

8. *Удар подъемом стопы в область паха с захватом за пояс.*

30 - руки держат концы пояса.

4.4.3. Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.

2. С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой.

3. С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.

4. С шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой.

5. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.

6. С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.

7. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

8. С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

9. С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.

10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.

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

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

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

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

4.4.4. 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.

4.4.5. Двух ударные комбинации ногами:

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

4.4.6. 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.

4.4.7. Броски.

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

1. Бросок через бедро с захватом за пояс.
2. Бросок через бедро с захватом за шею.
3. Передняя подножка.
4. Задняя подножка.
5. Подсечка боковая.
6. Подсечка под две ноги в движении.
7. Подхват с захватом атакующей ноги противника снаружи.
8. Бросок через грудь.
9. Подхват под 2 ноги.
10. Бросок через плечи (мельница).
11. Зацеп разноимённой ноги снаружи.
12. Бросок через спину.
13. Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.
14. Бросок через голову с упором стопой в живот.

4.4.8. Болевые приёмы.

Этот раздел техники сдают бойцы с 4-кю и выше.

1. Перегибание локтя с захватом руки между ног.
2. Узел руки наружу.
3. Ущемление ахиллесова сухожилия.
4. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

4.4.9. Удушающие приёмы.

Этот раздел техники сдают бойцы с 4-кю и выше.

1. Удушающий отворотом куртки спереди.
2. Удушающий отворотом куртки сзади.
3. Удушающий перекрестным захватом.

4. Удушающий предплечьем спереди.
5. Удушающий предплечьем сзади.
6. Удушающий сзади плечом и предплечьем.
7. Удушающий прогибом.

4.4.10. 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.

4.5. Тактика ВБЕ КУДО.

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- комбинационные связки из ударной техники руками и ногами;
- переходы от ударной техники к захватам и обратно;
- переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием, болевым приёмом, удушающим приёмом);
- переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы;
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведённого технического действия;
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление»;
- тактика ведения ближнего боя;

4.6. Физическая подготовка.

4.6.1. Общая физическая подготовка.

4.6.1.1. 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;

4.6.1.2. 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.

4.6.1.3. 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.

4.6.1.3. Развитие ловкости (координационная подготовка).

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- подвижные и спортивные игры.

4.6.1.4. Развитие гибкости.

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

4.7. Специальная физическая подготовка.

4.7.1. Специальные упражнения.

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

4.7.2. 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.

4.7.3. 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.

4.7.4. Имитационные упражнения.

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

4.8. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная).

4.8.1. Развитие силы воли (волевая подготовка).

4.8.1.1. Упражнения для развития смелости.

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

4.8.1.2. Упражнения для развития и воспитания настойчивости.

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
- проведение боёв с односторонним сопротивлением;
- проведение боёв с более опытным спарринг-партнёром.

4.8.1.2. Упражнения для развития решительности.

- выполнение режима дня;
- проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования;
- проведение боёв на применение контрприемов;
- проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

4.8.1.3. Упражнения для развития инициативности.

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- проведение разминки по заданию тренера;
- проведение боёв с менее подготовленными соперниками;
- проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

4.8.1.4. Нравственная подготовка.

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;
- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;
- воспитание аккуратности и опрятности;
- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

4.9. Методическая подготовка (теория и методика).

4.9.1. Врачебный контроль и самоконтроль.

- самоконтроль – дневник самоконтроля;

- объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
- субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- показания и противопоказания к занятиям КУДО.

4.9.2. Основы техники.

- основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках;
- понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах;
- характеристика изучаемых технико-тактических действий;
- классификация техники ВБЕ КУДО;
- удары - руками, ногами, головой;
- броски;
- удержания верхом, с переходом к последующим техническим действиям;
- болевые приёмы на руки, на ноги;
- удушающие приёмы.

4.9.3. Методика тренировки.

- основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

4.9.4. Правила соревнований.

- значение соревнований для занимающихся;
- классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей;
- основные оценки технико-тактических действий в ВБЕ КУДО;
- анализ соревнований:

- 1). разбор ошибок;
- 2). выявление сильных сторон подготовки;
- 3). выявление слабых сторон подготовки;
- 4). определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
- 5). определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке;
- 6). выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

4.9.5. Судейская практика

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

4.10. Распределение учебных часов в учебно-тренировочных группах.

4.10.1. Распределение учебных часов

в учебно-тренировочных группах до 2 лет обучения (12 час.)

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 недель												
Теоретическая и психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	3	24
Общая физическая подготовка	24	25	25	25	24	25	25	25	25	24	-	12	260
Специальная физическая подготовка	9	10	10	10	10	11	12	11	10	9	-	5	107
Техническая подготовка	9	10	11	11	11	11	12	11	10	9	-	6	111
Соревнования		4	4	4		4		4			-		20
Контрольные					2				2		-		4

<i>испытания</i>													
<i>Инструкторская и судейская практика</i>		1	1	2	1		2	2	1		-		10
<i>Восстановительные мероприятия</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	1	12
<i>Мед. обследование</i>	2								2		-		4
<i>Итого</i>	48	54	54	55	51	54	54	56	53	46	-	27	552

**4.10.2. Распределение учебных часов
в учебно-тренировочных группах свыше 2 лет обучения (18 час.)**

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Месяцы</i>												<i>Всего за год</i>
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	<i>46 недель</i>												
<i>Теоретическая и психологическая подготовка</i>	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	3	24
<i>Общая физическая подготовка</i>	21	22	23	24	23	24	23	24	23	21	-	12	240
<i>Специальная физическая подготовка</i>	21	22	23	24	23	24	23	24	23	21	-	12	240
<i>Техническая подготовка</i>	22	23	24	25	23	25	24	25	24	21	-	12	248
<i>Соревнования</i>		4	4	4	4	4	4	4	4		-		32
<i>Контрольные испытания</i>	2				4				4		-		10
<i>Судейская и инструкторская</i>		1	1	2	1		2	2	1		-		10

<i>практика</i>													
<i>Восстановит. мероприятия</i>	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	-	1	20
<i>Медицинское обследование</i>	2								2		-		4
<i>Итого</i>	72	76	78	82	82	81	80	83	85	69	-	40	828

5. Группы спортивного совершенствования (ГСС).

5.1. Основные задачи:

этапа спортивного совершенствования отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в ВБЕ КУДО, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала ВБЕ КУДО и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

5.2. Этап спортивного совершенствования.

Основная цель тренировки: совершенствование технико-тактическим арсеналом КУДО.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом совершенствования основных навыков, присущих ВБЕ КУДО;
- совершенствование быстроты движений в упражнениях;
- совершенствование техники ВБЕ КУДО;
- выведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- активное участие спортсмена в соревновательной борьбе путем применения основных навыков, присущих ВБЕ КУДО и средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- комплексы специально подготовленных упражнений по ОФП и СФП;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений по технической подготовке;
- комплексы специальных упражнений по тактической подготовке;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и участие в соревнованиях здоровых детей.

Основной задачей соревновательной практики следует считать совершенствование своего умения реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного единоборства.

5.3. Обучение и совершенствование техники ВБЕ КУДО.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Больше времени следует отводить на совершенствование тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к отработке тренировочного материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и на что необходимо обращать внимание для их исправления.

Методика контроля.

Учитывая, что на этапе спортивного совершенствования значительная часть задач тренировочного процесса спортсменом может выполняться индивидуально, контроль выполнения этих задач со стороны тренера-преподавателя должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие **формы контроля**:

- самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое;
- качество сна;
- аппетит;
- вес тела;
- общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных тактико-технических программ.

5.4. Наполняемость учебных групп.

Год обучения ГСС	Основной возраст	Возрастной диапазон	Разряд спортсменов	Количество занимающихся	Количество часов в	Количество часов в год

					неделю	
1 год	16	15-17	КМС	3 - 6	24	1104
свыше 1 года	17	17-18	КМС	3 – 6	24	1104

**5.5. Распределение учебных часов
в группах спортивного совершенствования (24 часа).**

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Месяцы</i>												<i>Всего за год</i>
	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	
	<i>46 недель</i>												
<i>Теоретическая и психологическая подготовка</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2	42
<i>Общая физическая подготовка</i>	25	26	28	28	25	28	28	28	28	25	-	12	281
<i>Специальная физическая подготовка</i>	25	26	28	28	25	28	28	28	28	25	-	12	281
<i>Техническая подготовка</i>	29	30	31	32	30	32	32	32	30	30	-	16	324

<i>Соревнования</i>		6	6	6	6	6	6	6	6		-		48
<i>Сборы</i>										36		30	66
<i>Контрольные испытания</i>	2				4				4		-		10
<i>Судейская и инструкторская практика</i>		3	3	3	3	3	3	3	3		-		24
<i>Восстановит. мероприятия</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	-	2	24
<i>Медицинское обследование</i>	2								2		-		4
<i>Итого</i>	89	97	102	103	99	103	103	103	107	124	-	74	1104

5.6. Техника ВБЕ КУДО.

5.6.1. Удары руками.

Все удары выполняются 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 поочередно.

5.6.2. Удары ногами.

1. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).

- 10 - удар правой ногой, 10 - левой. (Руки держат концы пояса).

- 20 - поочередно с отмашкой рук.

2. Удары коленями.

- 10 - руки держат концы пояса. 10-е захватом.

- 10- со сменой ног.

3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой).

- 10 - руки держат концы пояса.

- 20 - с отмашкой рук.

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

- 10 - руки держат концы пояса.

- 20 - с отмашкой рук.

5. *Прямой удар назад (пяткой стопы).*

- 30 (10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову) - руки держат концы пояса.

6. *Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.*

- Руки держат концы пояса. 20 - в сторону. 20 - вперед.

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

- 30 подсечек.

8. *Удар подъемом стопы в область паха с захватом за пояс.*

- 30 - руки держат концы пояса.

5.6.3. Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.

2. С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой.

3. С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.

4. С шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой.

5. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.

6. С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.

7. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

8. С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

9. С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.

10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
11. С шагом вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
12. С шагом вперед прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
13. С шагом вперед прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.
14. С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

5.6.4. 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.

5.6.5. Двух ударные комбинации ногами:

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

5.6.6. Защита от ударов.

Спортсмен 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.

5.6.7. Броски.

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

1. Бросок через бедро с захватом за пояс.
2. Бросок через бедро с захватом за шею.
3. Передняя подножка.
4. Задняя подножка.
5. Подсечка боковая.
6. Подсечка под две ноги в движении.
7. Блокировка с захватом атакующей ноги противника снаружи.
8. Бросок через грудь.
9. Подхват под 2 ноги.
10. Бросок через плечи (мельница).
11. Зацеп разноимённой ноги снаружи.
12. Бросок через спину.
13. Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

14. Бросок через голову с упором стопой в живот.

5.6.8. Болевые приёмы.

Этот раздел техники сдают бойцы с 4-кю и выше.

1. Перегибание локтя с захватом руки между ног.
2. Узел руки наружу.
3. Ущемление ахиллесова сухожилия.
4. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

5.6.9. Удушающие приёмы.

Этот раздел техники сдают бойцы с 4-кю и выше.

1. Удушающий отворотом куртки спереди.
2. Удушающий отворотом куртки сзади.
3. Удушающий перекрестным захватом.
4. Удушающий предплечьем спереди.
5. Удушающий предплечьем сзади.
6. Удушающий сзади плечом и предплечьем.
7. Удушающий прогибом.

5.6.10. 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.

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

5.7. Тактика ВБЕ КУДО.

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

- комбинационные связки из ударной техники руками и ногами;
- переходы от ударной техники к захватам и обратно;
- переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержание с последующим добиванием, болевым приёмом, удушающим приёмом);
- переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы;
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведённого технического действия;
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление»;
- тактика ведения ближнего боя;
- тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков, определение средств и методов оптимизации процесса тренировки;
- сбор информации об основных вероятных соперниках, анализ их сильных и слабых сторон подготовки, моделирование поединка, реализация намеченного плана построения поединка и методы его корректировки по ходу ведения боя.

5.8. Физическая подготовка.

5.8.1. Общая физическая подготовка.

5.8.1.1. 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.

5.8.1.2. 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.

5.8.1.3. 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.

5.8.1.4. Развитие ловкости (координационная подготовка).

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- подвижные и спортивные игры.

5.8.1.5. Развитие гибкости

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

5.9. Специальная физическая подготовка.

5.9.1. Специальные упражнения.

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

5.9.2. 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 совершенствовать спортсменам.

5.9.3. 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.

5.9.4. Имитационные упражнения.

- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);
- многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной;

5.9.5. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная).

5.9.5.1. Развитие смелости.

Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

5.9.5.2. Развитие настойчивости.

Упражнения для воспитания настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
- проведение боёв с односторонним сопротивлением;
- проведение боёв с более опытным Спарринг-партнёром.

5.9.5.3. Развитие решительности.

Упражнения для воспитания решительности:

- выполнение режима дня;
- проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования;
- проведение боёв на применение контрприемов;
- проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

5.9.5.4. Развитие инициативности.

Упражнения для воспитания инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- проведение разминки и учебно-тактических элементов тренировки по заданию тренера;
- проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

5.9.5.5. Нравственная подготовка.

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;
- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;

- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей⁴
- воспитание аккуратности и опрятности;
- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях;

5.10. Методическая подготовка (теория и методика).

5.10.1. Врачебный контроль и самоконтроль.

- самоконтроль – дневник самоконтроля;
- объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
- субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- показания и противопоказания к занятиям ВБЕ КУДО;

5.10.2. Основы техники:

- основные понятия о видах стоек, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках;
- понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычага;
- характеристика изучаемых технико-тактических действий;
- классификация техники ВБЕ КУДО;
- удары - руками, ногами, головой;
- броски;
- удержания верхом, с переходом к последующим техническим действиям;
- болевые приёмы на руки, на ноги;
- удушающие приёмы.

5.10.3. Методика тренировки.

- основные методы развития основных физических качеств: силы. Быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.

5.10.3. Правила соревнований:

- значение соревнований для занимающихся;
- классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей;
- основные оценки технико-тактических действий в ВБЕ КУДО;
- анализ соревнований - разбор ошибок;
 - выявление сильных сторон подготовки;
 - выявление слабых сторон подготовки;
 - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

5.10.4. Судейская практика.

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

6. Система контроля и зачетные требования в ВБЕ КУДО.

6.1. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате того, что ВБЕ КУДО является симбиозом различных техник контактных единоборств, на конец учебного процесса занимающиеся должны:

- познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр;
- познакомиться, изучить и получить устойчивые знания и навыки различных видов контактных единоборств: бокса, карате, дзюдо, самбо и других видов;
- получить устойчивые знания, навыки и умения в учебной, судейской, инструкторской и соревновательной практике по виду единоборств ВБЕ, дисциплина КУДО.

Способы определения результативности:

- тестирование по техническим нормативам по общей и специальной физической подготовке (2 раза в год);

- выступление на соревнованиях.

6.2. Технические нормативы по ОФП и СФП.

Для получения удовлетворительной оценки (1 балл) при сдаче технических нормативов

необходимо сдать успешно 4 норматива из 5-ти для взрослых и 3 норматива из 4-х для

юношей и juniоров.

Возраст	10 кю	9-8 кю	7 кю	6-5 кю	4-3 кю	2-1 кю	1-2 дан
	о-п-бп	о-п-бп	о-п-бп	о-п-бп	о-п-бп	о-п-бп	о-п-бп
до 10 лет	30-30-30	30-30-30	30-30-30	30-30-30	40-40-40	50-50-50	-
до 15 лет	40-40-40	40-40-40	40-40-40	40-40-40	50-50-50	60-60-60	-
до 18 лет	50-50-50	50-50-50	50-50-50	50-50-50	60-60-60	70-70-70	100
взрослые	60-60-60	60-60-60	60-60-60	60-60-60	70-70-70	80-80-80	100

Технические требования выполнения нормативов по ОФП и СФП (растяжка, отжимания, приседания и упражнения для мышц брюшного пресса).

Отжимание выполняется в упоре лежа на кулаках, положение - нога на ногу, кулаки на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

Приседание выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки держат верхние отвороты кимоно крест-накрест. Спина при выполнении упражнения прямая. Приседания выполняются со сгибанием ног на угол не более 90°. Возвращение в исходное положение выполняется прыжком вверх с отрывом ступней от пола.

Упражнение для мышц брюшного пресса выполняется из положения лежа на спине, руки держат верхние отвороты кимоно крест-накрест. Ноги согнуты в коленях. Корпус поднимается вверх до положения «сидя».

Растяжка оценивается удовлетворительно, если при выполнении шпагата нижняя точка туловища находится от пола не выше 20 см.

Формы подведения итогов реализации программы: промежуточная и итоговая аттестация.

6.3. Соответствие классификации ВБЕ КУДО

классификационным разрядным требованиям ЕВСК.

Квалификация ЕВСК	«Кю», пояс
Кандидат в мастера спорта	1-2 «кю» - коричневый пояс

России	
<u>I разряд</u>	3-4 «кю» - зелёный пояс
<u>II разряд</u>	5-6 «кю»-жёлтый пояс
<u>III разряд</u>	7 «кю» - синий пояс
<u>I юношеский разряд</u>	8 «кю» - синий пояс
<u>II юношеский разряд</u>	9-10 «кю» - белый пояс

6.4. Медико-биологический контроль.

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

6.4.1. Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

6.4.2. Текущий медицинский контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП);

- время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 21 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Интенсивность	ЧСС	
	уд./мин.	
	Min	max
Максимальная	30 и >	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек. с выпрямлением рук перед собой. Во время выпрямления ног, руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3)-200]/10.$$

Качественная оценка работоспособности (оценка адаптации организма к предыдущей работе)

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

7. Теоретическая подготовка спортсмена.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	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 и жизненно важных умений и навыков.	НП, УТ
2	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП, УТ, СС
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, и солнцем.	НП, УТ, СС
4	Зарождение и история КУДО.	История КУДО.	НП, УТ
5	Правила и организация соревнований по КУДО.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы, России.	НП, УТ, СС
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	НП, УТ
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-	УТ

		тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	УТ
9	Физическая подготовка	Понятие и физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	НП, УТ
10	Анализ соревновательной деятельности спортсменов.	Разбор боев основных соперников и установки спортсменам и секундантам перед соревнованиями.	УТ, СС
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	УТ, СС

8. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение

указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для такого современного единоборства, как ВБЕ КУДО, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В практике ВБЕ КУДО задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

8.1. Развитие волевых качеств спортсмена ВБЕ КУДО.

Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительное время во время поединка и в упражнениях со снарядами, продлевать время поединков, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы спортсмены вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений спортсмены КУДО должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к ВБЕ КУДО как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с спортсменом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы спортсмен относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в любимых приемах. Надо все время напоминать спортсменам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них.

Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у спортсменов умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках, утомлении мелких травмах. Во время тренировок необходимо приводить спортсменам примеры о том, как выдающиеся мастера отечественного ВБЕ КУДО, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря своей выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования и совершенствования техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять спортсмена встречаться в тренировочных поединках с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость спортсмена проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительном времени поединка, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжелении на руках и ногах, спарринги в присутствии большого количества зрителей; поединки со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к

проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

8.2. Специальная психологическая подготовка.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает спортсмен перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы:

1. Соматическая тревожность.

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул;
- частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

2. Когнитивная тревожность.

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;

- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

Это состояние организма спортсмена, при котором его сознание связано с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

8.2.1. Программы психической регуляции.

8.2.1.1. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой кикбоксер ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

8.2.1.2. Программа воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена.

При этом не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление спортсмена о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать своё настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и

размеренное дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

8.2.1.3. Психорегуляция, как средство психического воздействия.

Психорегуляцию нужно использовать при повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировочные техникой направленные).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений.

- первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад;
- второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу);
- третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В **4-й части** спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

8.2.1.4. Секундирование, как средство психического управления.

Секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к поединку, в перерывах перед дополнительным временем. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного

типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);

- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;

- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;

- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;

- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;

- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;

- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между боями различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

8.2.2. Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;

- разнообразный досуг;

- комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветочные и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

8.2.3. Методические рекомендации.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!».

Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом.

Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. Пере-возбуждённый тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, - нелучший секундант. Не зря в кикбоксинге некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

9. Восстановительные средства и мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. *Средства восстановления* подразделяют на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

9.1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.

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

9.2. Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

10. Инструкторская и судейская практика.

ВВЕ КУДО, как спортивная дисциплина, представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе ВВЕ КУДО.

10.1. Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения ВВЕ КУДО. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией ВВЕ КУДО, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

10.2. Судейская практика.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по ВВЕ КУДО. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

11. Требования к условиям реализации программы.

11.1. Требования к кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД)

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

11.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре.

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

1.3. Оборудование и спортивный инвентарь.

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	5
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Татами (12x12 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	8
2.	Лапы боксерские	пара	5
3.	Мячи набивные (медицинбол, от 1 до 5 кг)	комплект	5
4.	Мяч баскетбольный	штук	10
5.	Мяч теннисный	штук	5
6.	Мяч футбольный	штук	2

7.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
8.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	5
9.	Скамейка гимнастическая	штук	5
10.	Скакалка гимнастическая	штук	15
11.	Стенка гимнастическая	штук	5
12.	Штанга тренировочная	комплект	2
13.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
14.	Гонг боксерский	штук	1
15.	Секундомер	штук	2
16.	Стенд информационный	штук	1
17.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
18.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
19.	Урна-плевательница	штук	2
20.	Зеркало (0,6 х 2 м)	комплект	6
21.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

11.4. Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки для КУДО (разм. M,L,XL)	пара	24
1.	Перчатки боксерские	пара	24
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3.	Шлем для КУДО (разм. M,L,XL)	штук	15
4.	Шлем боксерский	штук	15
5.	Щитки для ног (разм. M,L,XL)	пара	15
6.	Протектор-бандаж для паха	штук	15
7.	Эластичные бинты	пара	15
8.	Кимоно белого цвета	комплект	15
9.	Кимоно синего цвета	комплект	15
8.	Защитный жилет на грудь (разм. M,L)	штук	15