

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

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 1
от «28» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ №6
Н.П. Грецкая
Приказ № 28-усо от 01.09.2017

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА

КУДО

для детей в возрасте от 7 до 18 лет
срок реализации: 10 лет

Составители программы:

Директор: Грецкая Надежда Петровна

Инструктор-методист

Лихоносова Виктория Анатольевна

Тренер-преподаватель

Мирошников Евгений Валерьевич

Рецензенты:

Декан факультета «Физическая культура и спорт»

Донского государственного

Технического университета, профессор

Князев Александр Алексеевич

Доцент кафедры «Спортивные дисциплины»

факультета «Физическая культура и спорт»

Донского государственного Технического университета

Дукальская Ада Владимировна

г. Ростов-на-Дону
2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для системы дополнительного образования детей составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство разработанного на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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 Кудо необходимо руководствоваться аттестационными требованиями по Кудо Федерации Кудо России.

Кудо - современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе. В настоящий момент кудо — это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, признанный в Российской Федерации и других странах мира, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств.

Кудо как вид единоборств является кандидатом на включение в Олимпийские виды спорта.

Соревнования по Кудо проходят в трех возрастных категориях: юноши/девушки (12-15 лет), юниоры/юниорки (16-17 лет), мужчины/женщины (18 лет и старше). С 2014 года соревнования в категории 7-11 лет не проводятся.

Общими правилами соревнований кудо разрешены почти все приемы борьбы, а также удары руками, ногами, коленями, локтями и головой во все части тела, за исключением спины, горла, затылка и в суставы на излом. При разнице между бойцами в 20 единиц, им запрещается наносить удары в положении «цуками».

Поединок длится три минуты, в течение которых разрешены два перехода на борьбу в партере (по 30 секунд (20 секунд у юношей и юниоров) каждый). В ходе поединка также разрешено неограниченное число раз входить в клинч (захват в стойке — «цуками»), но не более чем на десять секунд. В партере разрешены боковые удары, болевые и удушающие приемы. В юношеских и юниорских категориях удары в партере запрещены.

Добивание в голову сверху запрещено, но обозначение добивания (кимэ) оценивается судьями. Добивающий должен иметь доминирующую позицию — либо в позиции «маунт», либо осуществлять полный контроль над соперником из положений «чугоси-дачи».

Одной из важнейших особенностей кудо является использование во время поединка защитного шлема — с самого начала это был шлем марки «SuperSafe», в конце нулевых годов в Японии, а затем и в России обязательным к использованию стал шлем марки «NeoHeadGear». Женщины, дети и юниоры должны использовать кирасу (плотный защитный нагрудник), которая защищает большую часть корпуса, а также юноши и юниоры обязаны надевать щитки на голень. Все спортсмены должны использовать тонкие войлочные накладки на руки — кенто-сапоты, которые защищают кисть от порезов и сечек при ударе о пластиковую маску шлема, но не гасят силу удара.

Обязательными элементами являются бинты, бандаж на пах и капа. Вместе с этим, вся защитная амуниция, используемая в поединках на официальных соревнованиях по кудо должна быть сертифицирована KudoInternational Federation.

Учебная программа рассчитана на:

- группы начальной подготовки (ГНП);
- тренировочные группы (УТГ);
- группы совершенствования спортивного мастерства

Цели и задачи программы:

- Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;
- Работа по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к занятиям по избранному виду спорта.
- Приобретения учащимися знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния.
- Формирование гармонично развитого, здорового поколения.
- Отбор перспективных детей для дальнейших занятий Кудо.

Основные задачи этапа **начальной** подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки Кудо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники Кудо, волевых и морально-этических качеств личности,

формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В **учебно-тренировочных** группах задачи 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.

Основная цель занятий групп спортивного совершенствования – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Задачи:

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.
4. Развитие интеллектуальных качеств.
5. Совершенствование морально-волевых качеств.
6. Повышение базовых знаний научно-практического характера. психологический отпечаток на поведение.

Указание основных форм и средств обучения:

Основными формами учебно-тренировочной деятельности являются групповые и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах. Пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели занятий непосредственно в условиях ДЮСШ № 6.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта КУДО

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4

Нормы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Год подготовки	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6
Общее количество часов в год:	312	468	728	936	1456
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	624

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта КУДО

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки - количество часов в год																	
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства					
		До года		Свыше года		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		До 1 года		2 года		3 года	
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1	ОФП (общая физическая подготовка)	51%	160	48%	224	38%	237	31%	224	31%	257	31%		20%		20%		20%	
2	СФП (специальная техническая подготовка)	18%	55	20%	94	26%	162	28%	204	28%	232	28%		30%		30%		30%	
3	Техническая подготовка (избранный вид)	24%	74	24%	112	26%	162	30%	218	30%	250	30%		40%		40%		40%	
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. КПН.	5%	15	6%	28	4%	24	4%	30	4%	34	4%		3%		3%		3%	
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1%	4	1%	5	5%	32	6%	44	6%	50	6%		6%		6%		6%	
6	Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль.	1%	4	1%	5	1%	7	1%	8	1%	9	1%		1%		1%		1%	
	Итого часов в год	100%	312	100%	468	100%	624	100%	728	100%	832	100%	936	100%	1144	100%	1248	100%	1352

Учебный план составлен в академических часах.

Общая направленность многолетней подготовки от этапа к этапу следующая:

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- постоянное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки;
- изменение процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении

ОФП;

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 1-го года обучения

[illegible]

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 2-го года обучения

[illegible]

Примерный годовой план распределения учебных часов 2-го года обучения тренировочного этапа подготовки

[illegible]

Примерный годовой план распределения учебных часов 4-го года обучения тренировочного этапа подготовки

[illegible]

2-го года обучения этапа совершенствования спортивного мастерства

[illegible]

**Примерный годовой план распределения учебных часов
3-го года обучения этапа совершенствования спортивного мастерства**

Месяц/ виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Общая физическая подготовка (228 ч.)	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Специальная физическая подготовка (344 ч.)	29	29	29	29	28	28	29	29	29	29	28	28
Технико-тактическая подготовка (458 ч.)	39	38	38	38	38	38	38	39	38	38	38	38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. КПП. (34 ч.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. (68 ч.)	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	5	5
Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль. (12 ч.)	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	-	-
Всего за месяц	97	96	96	96	95	95	96	97	95	97	92	92
Всего за год	1456											

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
КУДО**

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта КУДО следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период
Контрольные	-	2	2	2	2

Отборочные	-	2	2	2	2
Основные	-	-	3	3	2
Главные	-	-	1	1	2

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

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи этапа **начальной** подготовки(НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки КУДО, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники 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 - КУДО;
- обучение технике КУДО;
- повышение уровня физической подготовки спортсмена на основе проведения всеобщей и многоплановой ОФП;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий КУДО.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации 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 КУДО;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание «на дом»).

Основные методы выполнения упражнений:

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

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.

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 КУДО целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на этапе НП является овладение основами техники 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).

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.

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.

Теоретическую подготовку можно проводить в форме беседы, лекции и непосредственно тренировки, поскольку она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой. На начальном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. В группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных

действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов выполнял какой-либо известный спортсмен.

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития.

Краткий обзор развития КУДО.

История первых соревнований по КУДО. Развитие КУДО в СССР и России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим питания спортсменов.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсменов.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кудоиста. Спортивные ритуалы.

Правила соревнований.

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Оборудование и инвентарь

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зал.

Техника КУДО.

Классификация техники КУДО:

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

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.

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.

Удары руками в движении

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

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

Удары ногами в движении.

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

1. Мах ногой вперед в движении.
2. Удар сзади стоящей ногой вперед.
3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.

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

Двух - ударные комбинации ногами:

1. Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
2. Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
3. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.

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

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

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

Защита от ударов.

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

1. Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.

2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.

3. Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.

4. Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.

5. Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.

6. Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

7. Защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

Работа с лапами

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.

Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

Тактика КУДО

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

- комбинационные связки из ударной техники руками и ногами;
- переходы от ударной техники к захватам и обратно.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры;

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);
- подвижные и спортивные игры;

Развитие ловкости (координационная подготовка):

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

Развитие гибкости:

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

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения:

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

Подготовительные упражнения:

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;
- элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.

Подводящие упражнения:

- перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;
- детали техники ударов, освоение траектории ударов;
- выполнение технических действий по разделению на этапы;
- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения:

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

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная).

Развитие силы воли (волевая подготовка)

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.

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.

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.

Развитие инициативности.

Упражнения для воспитания инициативности:

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

Нравственная подготовка.

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

Методическая подготовка (теория и методика)

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

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.

Методика тренировки:

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

Правила соревнований:

- 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 КУДО;

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;

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.

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.

2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

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.

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

Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих КУДО;
- 3) создание интереса к КУДО;
- 4) воспитание быстроты движений в упражнениях;
- 5) обучение и совершенствование техники 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.

Обучение и совершенствование техники 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.

Теоретическую подготовку в группах тренировочного этапа распределяют на весь период обучения. Знакомство с требованиями можно провести в виде бесед непосредственно перед началом занятий. Темы бесед могут варьироваться в зависимости от возраста. Здесь прекрасно подойдет история КУДО, философские аспекты, методические особенности построения тренировочного процесса.

Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в Ростовской области.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кудоиста. Международные связи спортсменов. Перспективы развития единоборств в городе, регионе, стране.

История развития избранного вида спорта.

История зарождения КУДО в мире, России, родном городе. Первые соревнования в России, в родном городе. Международные соревнования кудоистов с участием Российских спортсменов. Успехи кудоистов родного города.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

Гигиенические сведения и навыки.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена, гигиена сна. Гигиеническое назначение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Самоконтроль за самочувствием.

Врачебный контроль. Самоконтроль.

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Ведение дневников самоконтроля.

Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий КУДО: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, трудолюбия, уважения к старшим. Спортивная честь. Спортивная злость. Культура и интересы кикбоксера. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учебе и жизни.

Техника КУДО

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.

2.4.2. 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 отмахкой рук.

2. Удары коленями.

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

10- со сменой ног.

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

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмахкой рук.

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

10 - руки держат концы пояса;

20 - с отмахкой рук.

5. Прямой удар назад (пяткой стопы).

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

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

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

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

30-подсечек.

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

30 - руки держат концы пояса.

Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

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

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

Удары ногами в движении.

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

1. Мах ногой вперед в движении.
2. Удар сзади стоящей ногой вперед.
3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
5. Удар впереди стоящей ногой вперед.

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

Двух ударные комбинации ногами:

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

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

Защита от ударов.

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

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

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.

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.

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.

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.

Тактика 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;

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Развитие силы (силовая подготовка).

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры;

Развитие быстроты (скоростная подготовка).

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);
- подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка).

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

Развитие гибкости.

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

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения.

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

Подготовительные упражнения.

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;
- элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.

Подводящие упражнения.

- перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;
- детали техники ударов, освоение траектории ударов;
- выполнение технических действий по разделению на этапы;
- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения.

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

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная).

Развитие силы воли (волевая подготовка).

Упражнения для 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.

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.

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.

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.

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.

Методическая подготовка (теория и методика).

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.

Основы техники.

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

Методика тренировки.

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

Правила соревнований.

- значение соревнований для занимающихся;

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

Судейская практика

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

3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основные задачи:

этапа спортивного совершенствования 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.

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 КУДО;

- совершенствование быстроты движений в упражнениях;
- совершенствование техники КУДО;
- выведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- активное участие спортсмена в соревновательной борьбе путем применения основных навыков, присущих 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.

Теоретическую подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства распределяют на весь период обучения. Знакомство с требованиями можно провести в виде бесед непосредственно перед началом занятий. Темы бесед могут варьироваться в зависимости от возраста. Здесь прекрасно подойдет история тхэквондо, философские аспекты, методические особенности построения тренировочного процесса.

Тема	Содержание
Физическая	Физическая культура и спорт как средство

культура и спорт	воспитание человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
Краткий обзор развития Кудо	История возникновения кудо. Кудо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов единоборств, понятие о необходимой обороне
Краткие сведения о строении и функциях организма	Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.
Общие понятия о гигиене	Гигиена. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.
Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения с работниками МУ ДО ДЮСШ. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Татами. Укладка татами. Медицинские весы.
Врачебный контроль и самоконтроль	Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля.
Общие понятия о технике	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах.
Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.
Правила соревнований	Запрещенные приемы. Возрастные группы и коэффициенты. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя.
Основы техники и тактики.	Характеристика бросков и защит от бросков, болевых приемов, ударов и удушающих приемов.
Общая и специальная подготовка	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки.
Планирование учебно-тренировочного процесса	Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.
Основы	Принципы обучения: сознательность, наглядность,

методики обучения	систематичность, последовательность, доступность, прочность.
ЕВСК	Требования и нормы выполнения спортивных разрядов согласно единой всероссийской спортивной классификации
Всемирный антидопинговый кодекс	Международный стандарт «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте.
Места занятий. Оборудование и инвентарь	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

Обучение и совершенствование техники 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.

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 поочерёдно.

5.6.2. Удары ногами.

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

Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

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

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

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

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

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

Удары ногами в движении.

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

1. Мах ногой вперед в движении.
2. Удар сзади стоящей ногой вперед.
3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
5. Удар впереди стоящей ногой вперед.
6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
8. Удар коленом (одиночные).
9. Удар коленями (2 удара на счет).
10. Удар коленом + локоть (одноименно).
11. Удар коленями + локти (разноименно).
12. Удар коленями (прямой + боковой).
13. Удар ребром стопы.
14. Удар ребром стопы + 2.
15. 2 + удар ребром стопы.
16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.

20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
23. Удар пяткой ноги назад.
24. Удар пяткой ноги назад + 2.
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

Двух ударные комбинации ногами:

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

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.

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.

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.

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.

Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Программа должна состоять из:

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

Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

Тактика 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 проведенного 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.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Развитие силы (силовая подготовка).

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка).

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;

- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);
- подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка).

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

Развитие гибкости

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

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения.

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

Подготовительные упражнения.

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;
- элементы, технические действия, которые предстоит совершенствовать спортсменам.

Подводящие упражнения.

- перемещения с партнером в стойке , наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;
- детали техники ударов, освоение траектории ударов;
- выполнение технических действий по разделению на этапы;

- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения.

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

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная).

Развитие 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.

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.

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.

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.

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;

Методическая подготовка (теория и методика).

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;

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 КУДО;
- удары - руками, ногами, головой;
- броски;
- удержания верхом, с переходом к последующим техническим действиям;
- болевые приёмы на руки, на ноги;
- удушающие приёмы.

Методика тренировки.

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

Правила соревнований:

- значение соревнований для занимающихся;
- классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей;
- основные оценки технико-тактических действий в КУДО;
- анализ соревнований - разбор ошибок;
 - выявление сильных сторон подготовки;
 - выявление слабых сторон подготовки;
 - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;

-определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

Судейская практика.

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

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.*

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.

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 (Р1), 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

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивная деятельность играет важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности, путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Примерный план воспитательной работы для тренировочных групп:

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения*
1.	Работа с родителями(проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими)
2.	Осуществление взаимодействия с	В течение учебного года

	общеобразовательными школами по вопросам успеваемости и дисциплины обучающихся.	
3.	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
4.	Просмотр тренировок лучших спортсменов России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
5.	Проведение совместных тренировок с сильнейшими спортсменами России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
6.	Встречи с известными спортсменами России	По возможности (Ростов) на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
7.	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ №6
8.	Беседы и лекции о культурной жизни города и России, о жизни и творчестве композиторов, чья музыка используется в учебно-педагогической работе.	По возможности (2-3 раза в квартал)
9.	«Активный отдых – каким он должен быть»: • Посещение местных достопримечательностей • Прогулки в парках и т.д.	В течение учебного года, при командировании на тренировочные мероприятия и соревнования в другие города и страны.
10.	Беседы на тему: «Условий для поддержания стабильного здоровья учащихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»	В течение учебного года
11.	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.	В течение учебного года
12.	Беседа о недопущении использования допинга в спорте.	В течение учебного года
13.	Беседа об успеваемости в общеобразовательных школах по вопросам успеваемости и дисциплины обучающихся	по итогам четвертей (4 раза в год)
14.	Беседы о вреде курения, алкоголизма	В течение учебного года
15.	Беседа на тему: • «Воспитание гражданско - патриотических качеств» • «Долг, честь и достоинство»	В течение учебного года

	• «Государственная символика РФ» • «Гимн Российской Федерации»	
16.	Беседы на тему: • «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждым каникулами
17.	Беседа на тему: «Права и обязанности воспитанников ДЮСШ»	сентябрь
18.	Основные спортивные понятия: • «основные термины в избранном виде спорта» • «классификация музыкальных направлений используемых в тренировочной деятельности»	В течение учебного года
19.	Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства	По мере необходимости
20.	Дни рождения обучающихся: • День именинника	В течение учебного года
21.	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новому Новому празднику.	декабрь, январь
22.	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	июнь

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.

Программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой кикбоксёр 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.

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

Психорегуляция, как средство психического воздействия.

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

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.

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.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые 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).

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 внушении 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.

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.

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.

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.

Инструкторская и судейская практика.

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 КУДО.

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения 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 КУДО, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Судейская практика.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по 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.

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.

Оборудование и спортивный инвентарь.

N 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

Обеспечение спортивной экипировкой.

N 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 снаряжные	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

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате того, что 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.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности 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 – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы. Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке. Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме). Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 10 летнего возраста, желающие заниматься кикбоксингом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы. Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов. Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных

показателей. Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Нормативы
общей и специальной физической подготовки по КУДО
для зачисления в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации)и группы
совершенствования спортивного мастерства
юноши

[illegible]

[illegible]

**Нормативы
общей и специальной физической подготовки по КУДО
для зачисления в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации) и группы
совершенствования спортивного мастерства
девушки**

[illegible]

	положения стоя с выпрямленными ногами	рук коснуться пола	рук коснуться пола	рук коснуться пола	рук коснуться пола	рук коснуться пола	рук коснуться пола	рук коснуться пола	рук коснуться пола не менее 3 раз	
14.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 16 см ниже уровня стоп
15.	Обязательная техническая программа	-	-	-	-	-	-	-	+	+
16.	Спортивный разряд	-	-	-	-	-	-	-	КМС	
17.	Спортивное звание	-	-	-						МС, МСМК

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам;
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (Приказ от 10 июня 2014 г. N 449)
4. Особенности организации и осуществления образовательной , тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

Учебно-методическая литература

1. Грузных, Г.М. Формирование основ ведения единоборства./ Г.М. Грузных, - Омск, 1987 год. 160с.
2. Бердышев, С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя./ С.Н. Бердышев, - М: Феникс, 2002 - 360с.
3. Карякин, Б.П. Исследование содержания и экспериментальная проверка эффективности методов подготовки к самозащите./ Б.П. Карякин,- М: Дрофа, 1974 - 204с.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Федерация кикбоксинга <http://kudo.ru/>

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий (Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 8 мая 2009 г. № 289 «Об утверждении Порядка включения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий».
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Порядок включения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

I. Общие положения

1. Порядок включения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее - Порядок) разработан в соответствии с частью 2 статьи 23 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. II), ст. 3616; N 52 (ч. I), ст. 6236) и подпунктом 5.2.11.7 Положения о Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 29.05.2008 N 408 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2008, N 22, ст. 2585; N 42, ст. 4825; N 46, ст. 5337; N 50, ст. 5970); и определяет порядок включения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее - ЕКП), процедуру и условия включения указанных мероприятий в ЕКП, внесения изменений и дополнений в ЕКП, основания для отказа во включении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в ЕКП и исключения указанных мероприятий из ЕКП.

2. В ЕКП включаются физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, финансируемые как за счет средств федерального бюджета, предусмотренных

Министерству спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации (далее - Министерство) на эти цели (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта), так и за счет иных источников, не запрещенных законодательством Российской Федерации.

3. Основными задачами формирования ЕКП являются:

- а) создание целостной системы физкультурных мероприятий, способствующей развитию массовой физической культуры среди различных слоев и социальных групп населения Российской Федерации;
- б) создание целостной системы спортивных мероприятий по видам спорта в целях развития видов спорта, отбора спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации (основной и резервный составы) и обеспечения целенаправленной подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации для их успешного участия в крупнейших международных соревнованиях - Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских играх, чемпионатах и первенствах мира и Европы;
- в) координация взаимодействия организаторов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

4. ЕКП состоит из двух частей:

- а) первая часть ЕКП содержит межрегиональные, всероссийские и международные физкультурные мероприятия;
- б) вторая часть ЕКП содержит межрегиональные, всероссийские и международные спортивные мероприятия.

5. Физкультурные мероприятия объединяются в группы следующим образом:

- а) среди детей и учащейся молодежи;
- б) среди лиц средних и старших возрастных групп населения;
- в) среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

6. Внутри каждой группы физкультурные мероприятия по видам спорта располагаются в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (далее - ВРВС) в хронологическом порядке, далее располагаются комплексные физкультурные мероприятия в хронологическом порядке.

7. Спортивные мероприятия объединяются в группы следующим образом:

а) спортивные мероприятия (межрегиональные, всероссийские и международные спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные мероприятия спортивных сборных команд Российской Федерации) по видам спорта;

б) спортивные соревнования, проводимые одновременно по нескольким видам спорта (Олимпийские, Паралимпийские, Сурдлимпийские игры, универсиады, спартакиады).

8. Внутри группы, определенной подпунктом “а” пункта 7 Порядка, виды спорта располагаются в алфавитном порядке в соответствии с ВРВС.

Внутри вида спорта спортивные мероприятия располагаются в хронологическом порядке по возрасту участвующих спортсменов (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки).

9. Внутри группы, определенной подпунктом “б” пункта 7 Порядка, спортивные соревнования располагаются в хронологическом порядке.

10. ЕКП утверждается Министерством до начала соответствующего календарного года и размещается на Интернет-сайте Министерства.

II. Порядок включения в ЕКП физкультурных мероприятий

11. В ЕКП включаются физкультурные мероприятия среди различных слоев и социальных групп населения Российской Федерации, способствующие развитию массовой физической культуры.

12. В ЕКП включаются следующие физкультурные мероприятия:

а) международные физкультурные мероприятия;

б) всероссийские физкультурные мероприятия, если в них принимают участие команды, представляющие не менее 25% субъектов Российской Федерации;

в) межрегиональные физкультурные мероприятия, если в них принимают участие команды, представляющие не менее 50% субъектов Российской Федерации, входящих в федеральный округ Российской Федерации.

13. Предложения для включения физкультурных мероприятий в ЕКП с указанием названия мероприятий, согласованных сроков и мест проведения (рекомендуемый образец указан в приложении N 1) с приложением проектов положений о межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях представляются в Министерство не позднее 10 сентября предшествующего года:

а) общероссийскими физкультурно-спортивными организациями;

б) общероссийскими спортивными федерациями;

в) органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Физкультурные мероприятия также включаются в ЕКП по инициативе Министерства.

14. Общероссийские физкультурно-спортивные организации направляют в Министерство предложения для включения комплексных физкультурных мероприятий в ЕКП с приложением письменных согласований органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, на территории которых предполагается проведение указанных мероприятий.

Предложения по включению в ЕКП физкультурных мероприятий по отдельным видам спорта направляются в соответствующие общероссийские спортивные федерации для согласования и подготовки спортивной федерацией сводной заявки по виду спорта в Министерство.

15. Общероссийские спортивные федерации направляют в Министерство предложения для включения физкультурных мероприятий по соответствующему виду спорта с приложением письменных согласований органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, на территории которых предполагается проведение указанных мероприятий. При проведении физкультурных мероприятий по виду спорта совместно с федеральными органами исполнительной власти, а также общероссийскими физкультурно-спортивными организациями предложения направляются с приложением согласований с данными организациями.

16. Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта предлагают для включения комплексных физкультурных мероприятий в ЕКП, согласованные с соответствующими общероссийскими спортивными федерациями, направляются в Министерство.

17. Предложения для включения в ЕКП международных физкультурных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации, представляются с приложением следующих документов:

а) копии (положения) регламента о проведении физкультурного мероприятия, утвержденного международной физкультурно-спортивной организацией (с переводом на русский язык);

б) письменного согласия правительства (администрации) субъекта Российской Федерации, на территории которого предполагается проведение физкультурного

мероприятия (в нем должны быть отражены наличие и степень готовности спортивных сооружений, наличие спортивного инвентаря и оборудования, соответствие места проведения мероприятия требованиям безопасности, а также условия приема участников мероприятия, соответствующие международным требованиям);

в) решения международной физкультурно-спортивной организации о проведении международного физкультурного мероприятия на заявляемой территории.

18. Физкультурные мероприятия не включаются в ЕКП в следующих случаях:

а) представления документов, не соответствующих главе II Порядка или с нарушением срока их подачи, установленного пунктами 13, 18 Порядка;

б) несоответствия заявляемого мероприятия Порядку.

III. Порядок включения в ЕКП спортивных мероприятий

19. В ЕКП включаются спортивные мероприятия по видам спорта, включенным в ВРВС (за исключением видов спорта, включенных в первый и третий разделы ВРВС), представляющие собой целостную систему спортивных соревнований и учебно-тренировочных мероприятий, соответствующую спорту высших достижений и решающую задачи по развитию вида спорта, отбору спортсменов в спортивную сборную команду Российской Федерации и обеспечению целенаправленной подготовки спортивной сборной команды Российской Федерации (основного и резервного составов) для ее успешного участия в крупнейших международных соревнованиях - Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских играх, чемпионатах и первенствах мира и Европы.

20. Включение в ЕКП спортивных мероприятий осуществляется с учетом особенностей видов спорта в части формирования календарных планов международных спортивных федераций, осуществляющих развитие вида спорта в мире и (или) в Европе.

21. В ЕКП включаются следующие спортивные мероприятия, отвечающие требованиям Единой всероссийской спортивной классификации (далее - ЕВСК), утверждаемой в соответствии с порядком, предусмотренным Положением о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденным приказом Министерства от 21.11.2008 N 48 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.01.2009, регистрационный N 13902):

а) международные спортивные соревнования с участием спортивных сборных команд Российской Федерации, в том числе проводимые на территории Российской Федерации:

Олимпийские, Паралимпийские, Сурдлимпийские игры, Юношеские Олимпийские игры, универсиады;

чемпионаты, первенства, кубки мира и Европы, другие международные спортивные соревнования, являющиеся этапами подготовки для членов спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, если статус таких соревнований определен международной спортивной федерацией, осуществляющей развитие соответствующего вида спорта в мире и (или) в Европе;

б) всероссийские спортивные соревнования:

спортивные соревнования, проводимые по территориальному принципу (среди спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации, федеральных округов Российской Федерации) при участии сильнейших спортсменов (спортивных команд) без ограничения верхней границы возраста, с ежегодным розыгрышем в одной спортивной дисциплине двух комплектов медалей - одного среди женщин и одного среди мужчин (далее - чемпионаты России). В игровых командных видах спорта чемпионаты России могут проводиться среди сильнейших команд физкультурно-спортивных организаций, в том числе спортивных клубов, соответствующих административно-территориальных образований, если это установлено положениями (регламентами) о таких спортивных соревнованиях;

спортивные соревнования, проводимые среди спортсменов (спортивных команд) без ограничения верхней границы возраста и, как правило, в несколько этапов (далее - кубки России), при ежегодном розыгрыше двух кубков России - одного среди женщин и одного среди мужчин. В кубках России наряду с награждением победителей в личных видах программы спортивных соревнований кубок России разыгрывается и вручается победителю в виде программы соревнований с участием в каждой из противоборствующих сторон трех и более спортсменов (групп, экипажей, пар и т.д.), результаты которых суммируются с целью определения команды-победительницы (далее - командные соревнования), или при ранжировании спортивных сборных команд - участниц спортивных соревнований по итогам выступления спортсменов (групп, экипажей, пар и т.д.) во всех видах программы спортивных соревнований (включая командные соревнования), без розыгрыша медалей и присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по итогам командного зачета;

спортивные соревнования, проводимые по территориальному принципу (среди спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации, федеральных округов Российской Федерации) при участии детей, подростков, молодежи с ограничением возраста участников спортивных соревнований в соответствии с ЕВСК и количеством возрастных групп, не превышающим их количество на первенстве мира или Европы, плюс одна следующая младшая возрастная группа, с ежегодным розыгрышем в одной спортивной дисциплине в одной возрастной группе двух комплектов медалей - одного среди юниорок (девушек) и одного среди

юниоров (юношей) (далее - первенства России). В игровых командных видах спорта первенства России могут проводиться среди сильнейших команд физкультурно-спортивных организаций, в том числе спортивных клубов, если это установлено положениями (регламентами) о таких спортивных соревнованиях;

спортивные соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта со статусом в соответствии с ЕВСК;

спортивные соревнования, проводимые по территориальному принципу (среди спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации или федеральных округов Российской Федерации), при участии сильнейших спортсменов (спортивных команд), как без ограничения верхней границы возраста, так и в возрастных группах в соответствии с ЕВСК, если в таких соревнованиях принимают участие спортивные сборные команды, представляющие не менее 25% субъектов Российской Федерации, которые могут иметь собственное наименование, соответствующее всероссийскому статусу спортивного соревнования (далее - другие всероссийские спортивные соревнования). В игровых командных видах спорта другие всероссийские спортивные соревнования могут проводиться среди сильнейших команд физкультурно-спортивных организаций, в том числе спортивных клубов, если это установлено положениями (регламентами) о таких спортивных соревнованиях;

спартакиады, универсиады России;

в) межрегиональные спортивные соревнования:

спортивные соревнования, проводимые по территориальному принципу (среди спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации) при участии сильнейших спортсменов (спортивных команд) без ограничения верхней границы возраста с ежегодным розыгрышем в одной спортивной дисциплине двух комплектов медалей - одного среди женщин и одного среди мужчин, являющиеся отборочными к чемпионатам России, если в таких соревнованиях принимают участие спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, представляющие один федеральный округ Российской Федерации (далее - чемпионаты федеральных округов Российской Федерации). В игровых командных видах спорта чемпионаты федеральных округов Российской Федерации могут проводиться среди сильнейших команд физкультурно-спортивных организаций, в том числе спортивных клубов, если это установлено положениями (регламентами) о таких спортивных соревнованиях;

спортивные соревнования, проводимые по территориальному принципу (среди спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации) при участии детей, подростков, молодежи с ограничением возраста участников спортивных соревнований в соответствии с ЕВСК, с ежегодным розыгрышем в одной спортивной дисциплине в одной возрастной группе двух комплектов медалей -

одного среди юниорок (девушек) и одного среди юниоров (юношей), являющиеся отборочными к первенствам России, если в таких соревнованиях принимают участие спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, представляющие один федеральный округ Российской Федерации (далее - первенства федеральных округов Российской Федерации). В игровых командных видах спорта первенства федеральных округов Российской Федерации могут проводиться среди сильнейших команд физкультурно-спортивных организаций, в том числе спортивных клубов, если это установлено положениями (регламентами) о таких спортивных соревнованиях;

спортивные соревнования, проводимые по территориальному принципу (среди спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации), при участии сильнейших спортсменов (спортивных команд), как без ограничения верхней границы возраста, так и в возрастных группах в соответствии с ЕВСК, являющиеся отборочными к чемпионатам и первенствам России, соответственно, если в таких соревнованиях принимают участие спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, представляющие два и более федеральных округа Российской Федерации, (далее - зональные соревнования). В игровых командных видах спорта зональные соревнования могут проводиться среди сильнейших команд физкультурно-спортивных организаций, в том числе спортивных клубов, если это установлено положениями (регламентами) о таких спортивных соревнованиях;

г) учебно-тренировочные мероприятия спортивных сборных команд России, организуемые для их подготовки к международным спортивным соревнованиям в целях достижения высоких спортивных результатов.

22. В ЕКП включаются спортивные соревнования, программа которых соответствует ВРВС.

23. Предложения для включения спортивных мероприятий в ЕКП, содержащие исчерпывающий перечень спортивных мероприятий по виду спорта на год (рекомендуемый образец указан в приложении N 2), представляются в Министерство не позднее 31 мая предшествующего года для зимних видов спорта и 31 июля предшествующего года по летним видам спорта:

а) общероссийскими спортивными федерациями;

б) федеральными органами исполнительной власти, осуществляющими руководство развитием военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, - для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта.

24. Предложения для включения в ЕКП всероссийских и межрегиональных спортивных соревнований (кроме военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта) представляются с приложением письменных согласований органов

исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, на территории которых предполагается проведение указанных соревнований, а также проекта положения о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

В случаях, когда место проведения спортивных соревнований определяется в их финальной стадии, письменное согласование с органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, на территории которого планируется проведение данного мероприятия, представляется после определения места проведения.

Предложения для включения в ЕКП всероссийских спортивных соревнований общероссийских спортивных обществ, общественно-государственных организаций, спортивно-технических обществ и организаций представляются общероссийскими спортивными федерациями также с приложением копий обращений указанных организаций в общероссийские спортивные федерации о намерении проведения соответствующих спортивных соревнований, в которых указываются сроки и места их проведения, а также наличие источников их финансирования.

Предложения для включения в ЕКП всероссийских спортивных соревнований представляются с приложением документов, подтверждающих правомочность использования в собственном наименовании всероссийского спортивного соревнования (за исключением чемпионата, первенства, кубка России, чемпионата, первенства федерального округа Российской Федерации, для которых наименованием является их статус) личного имени гражданина, символики, защищенной в соответствии с законодательством Российской Федерации, наименования юридического лица или органа государственной власти.

25. Предложения для включения в ЕКП международных спортивных соревнований представляются с приложением календарного плана спортивных соревнований международной спортивной федерации, осуществляющей развитие соответствующего вида спорта в мире и (или) Европе, с переводом на русский язык, заверенным в установленном порядке.

26. Предложения для включения в ЕКП международных спортивных соревнований, проводимых на территории Российской Федерации, представляются с приложением следующих документов:

а) копии регламента (контракта) о проведении международного спортивного соревнования, утвержденного международной спортивной федерацией, осуществляющей развитие соответствующего вида спорта в мире и (или) в Европе (с переводом на русский язык);

б) письменного согласия правительства (администрации) субъекта Российской Федерации, на территории которого предполагается проведение спортивного соревнования (в нем должны быть отражены наличие и степень готовности спортивных сооружений, наличие спортивного инвентаря и оборудования, соответствие места проведения соревнований требованиям безопасности, а также условия приема спортсменов, соответствующие международным требованиям);

в) решения (копии календарного плана) международной спортивной федерации, осуществляющей развитие соответствующего вида спорта в мире и (или) в Европе, о проведении международного соревнования на заявляемой территории;

г) финансово-экономического обоснования с указанием планируемых источников финансирования спортивного соревнования, включая внебюджетные источники.

27. Спортивные соревнования, проводимые одновременно по нескольким видам спорта (Олимпийские, Паралимпийские, Сурдлимпийские игры, универсиады, спартакиады и др.), включаются в ЕКП по инициативе Министерства.

28. Спортивные мероприятия не включаются в ЕКП в следующих случаях:

а) представление документов, не соответствующих главе III Порядка или с нарушением срока их подачи, установленного пунктом 23 Порядка;

б) несоответствие заявляемого мероприятия Порядку;

в) отсутствие утвержденного положения о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

V. Внесение изменений и дополнений в ЕКП

29. Изменения и дополнения в ЕКП вносятся в следующих случаях:

а) изменение международными спортивными организациями, осуществляющими развитие видов спорта в мире и (или) Европе, сроков и (или) мест проведения международных спортивных соревнований;

б) включение вида спорта, спортивной дисциплины в ВРВС, внесение изменений в ВРВС в связи с объединением или разделением видов спорта, исключение спортивной дисциплины из ВРВС;

в) получение, приостановление, отзыв государственной аккредитации у общероссийской спортивной федерации, проводящей физкультурное или спортивное мероприятие;

г) изменение условий проведения мероприятия - для внесения изменений сроков и (или) мест проведения физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия.

30. Изменения и дополнения в ЕКП вносятся по инициативе органов и организаций, указанных в пунктах 13 и 23 Порядка, для физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соответственно, не позднее чем за три месяца до даты проведения физкультурного мероприятия, спортивного мероприятия.

Изменения и дополнения в ЕКП также вносятся по инициативе Министерства - для физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в ЕКП по инициативе Министерства.

31. Предложения по внесению изменений в ЕКП представляются в Министерство с обоснованием необходимости внесения соответствующих изменений и с приложением согласований органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта по месту проведения мероприятий.

32. Предложения по внесению дополнений в ЕКП представляются в Министерство с обоснованием необходимости внесения соответствующих дополнений с соблюдением процедуры, определенной Порядком для включения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в ЕКП, соответственно.

33. К предложению о внесении изменений и (или) дополнений в ЕКП на основании подпункта "а" пункта 29 Порядка также прилагается копия календарного плана международной спортивной организации, осуществляющей развитие видов спорта в мире и (или) Европе, подтверждающего необходимость внесения соответствующих изменений и (или) дополнений в ЕКП.

34. Изменения и дополнения в ЕКП не вносятся в следующих случаях:

- а) представление документов, не соответствующих главам II и III Порядка или с нарушением срока их подачи, установленного пунктом 29 Порядка;
- б) несоответствие заявляемых изменений и (или) дополнений к Порядку.

VI. Исключение физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий из ЕКП

35. Физкультурное мероприятие, спортивное мероприятие исключаются из ЕКП в следующих случаях:

- а) исключение вида спорта, спортивной дисциплины из второго или четвертого раздела ВРВС - для спортивных мероприятий;

б) приостановление или отзыв государственной аккредитации - для физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых общероссийскими спортивными федерациями;

в) отсутствие утвержденного положения о межрегиональном или всероссийском официальном физкультурном мероприятии за три месяца до даты его проведения - для физкультурных мероприятий;

г) добровольный отказ от проведения мероприятия органа или организации, указанной в пункте 13 (для физкультурных мероприятий) или 23 (для спортивных мероприятий) Порядка, если иной организатор данного мероприятия не определен в соответствии с законодательством Российской Федерации.

36. В случае, предусмотренном подпунктом “г” пункта 35 Порядка, соответствующее заявление представляется в Министерство не позднее чем за 2 месяца до запланированной даты проведения мероприятия.

