

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ №6
протокол № 01 « 30 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ №6
Н.П. Грецкая
приказ № 124 от « 31 » августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

КУДО

Срок реализации программы 10 лет



Разработчики программы:
Грецкая Н.П. – директор МБУ ДО ДЮСШ №6
Иванова М.А. – заместитель директора
по учебно-спортивной работе,
Будин З.С. – тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории,
Домалевская И.Л. - инструктор-методист

город Ростов-на-Дону
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Методическое обеспечение
5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.
6. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Программа составлена на основе нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законодательством Российской Федерации, Указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями Правительства Российской Федерации и региональных органов власти. При ее разработке использовались и учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися: содержание учебного материала по физической, тактической и теоретической подготовке, распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения учебного материала на каждый год обучения в соответствии с недельной нагрузкой: 6 час/нед, 5 час/нед, 4 час/нед в соответствии с учебным планом ДЮСШ.

Содержание разделов программы может изменяться и дополняться новыми материалами, исходя из свободно возникающих и растущих в процессе занятий интересов обучающихся к различным видам спорта, изменяющимся индивидуальным, физическим и образовательным потребностям.

Количество часов в тематическом плане является примерным. Тренер-преподаватель может вносить коррективы в распределение времени, содержание занятий в зависимости от физической и психологической подготовки обучающихся.

Новизна программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных и предлагает за основу изучение такого вида спорта КУДО.

Целью программы является формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности посредством занятий КУДО, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Программный материал предлагает решение следующих **задач**:

- Вовлечение максимального количества детей в систематическим занятиям спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, выявление склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям;

- Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в КУДО с последующим самоопределением по виду спорта.

- Воспитание морально-волевых и нравственных качеств;

- Создание условий в процессе занятий КУДО для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;

- Приобретение разносторонней физической подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в КУДО.

время.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы.

Спортивно-оздоровительные группы формируются, как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься КУДО.

Для таких обучающихся содержание работы включает в себя:

- выполнение и сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП согласно возрасту обучающегося;
- участие в соревнованиях также согласно возрасту и спортивному разряду.

Выполнение контрольно-переводных нормативов и разрядных норм ЕВСК дает право отдельным учащимся продолжить обучение в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

Программа рассчитана на многолетнюю подготовку кудоистов на этапе:

№ п/п	Этапы	Возраст	Требования к подготовке
1	Спортивно-оздоровительный	6-18 лет	Выполнение контрольных нормативов.

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

II. Учебный план

Учебный план рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях ДЮСШ с элементами дистанционных технологий, обучения по индивидуальным планам подготовки и 6 недель для занятий по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период их активного отдыха.

Дистанционное обучение - способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и обучающимся. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме (с использованием специализированной информационно-образовательной среды: Zoom, Moodle, WhatsApp, Skype форумы, электронная почта и т.д.), предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий, методическое и дидактическое обеспечение этого процесса со стороны ДЮСШ с возможностью постоянных контактов всех участников образовательного процесса.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера в отпуске;
- участие тренера в соревнованиях (индивидуальный план или обучение с применением дистанционных технологий)

Индивидуальный план формируется личным тренером для группы спортсменов и оформляется документально.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать -2 часа; Возраст обучающихся – 6-7 лет. Количество часов в неделю 6 ч. Количество часов в год 312 ч. При количестве часов в неделю 5 ч. Количество часов в год 260ч.

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

Этап подготовки	Период обучения	Возраст	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6-18	15	30	6

При достижении обучающимися возраста 10 лет, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки при желании продолжить обучение по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по виду КУДО.

ПЛАН - ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Раздел подготовки	Часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1. Возникновение и развитие КУДО		0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.Гигиенические знания и навыки. Закаливание			0,5				0,5				0,5		0,5
3.Влияние физ. упр. на организм			0,5	0,5		0,5			0,5				
4.Место занятий, оборудование и инвентарь		0,5			0,5		0,5	0,5		0,5		0,5	
II.ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
1.Общефизическая подготовка	192	14	16	18	16	16	14	16	16	17	14	17	18
2.Специальная физическая подготовка	38	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
3.Технико-тактическая подготовка	60	4	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.Психологическая подготовка	5			1		1			1		1		1
5.Инструкторская и судейская практика													
6.Промежуточная аттестация	5	2					1			2			
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД И ПО МЕСЯЦАМ	312	24	26	28	26	26	24	26	26	28	24	26	28

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Под теоретической подготовкой кудоиста на спортивно-оздоровительном этапе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики кудо. Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих спортсменов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

Примерные темы теоретической подготовки

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

Стойки:

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Физическая подготовка кудоиста представляет собой процесс воспитания физических качеств.

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

Состав средств общей физической подготовки.

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

Общеразвивающие упражнения

- бег на месте в максимальном темпе, «челночный» бег, бег с ускорениями, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью;
- комплексы упражнений с отягощениями, сгибание и разгибание ног под прямым углом на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук, поочередное приседание на правой и левой ноге, сгибание и разгибание туловища, подтягивания, приседания в различном темпе;
- упражнения с мячами, повороты, передвижения с предметом на голове;
- комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц, «мосты», «полушпагаты», упражнения с гимнастическими палками.
- спортивные игры: мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам, русская лапта по упрощенным правилам.

Подвижные игры

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентировка в пространстве («Пятнашки», «Белые медведи», «Невод», «Пустое место», «Третий лишний» и т.п.);

- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей («Прыгающие воробышки», «Волк во рву», «Удочка», игры со скакалкой);
- на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и меткость («Кто дальше бросит», «точный расчет», «Метко в цель»)
- игры с мячами (разного размера, веса, спортивные игры с использованием мяча);
- на комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Кроссовая подготовка

- бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности;
- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха;
- кросс по переменной местности;
- повторный равномерный бег с финальным ускорением;
- преодоление полосы препятствий.

Развитие силы (силовая подготовка)

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

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

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

Развитие выносливости

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

Развитие ловкости (координационная подготовка)

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

Развитие гибкости

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кудоиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад.

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

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

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

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

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

Зацепом стопой: снаружи, изнутри.

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка.

Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам.

Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности.

Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений.

Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация

к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер спортсмена, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревнованиям. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют. Развивать у детей следующие качества:

уверенность;

способность ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;

стремлением к совершенству и уверенность в том, что совершенству нет предела;

способность сохранять спокойствие в критических ситуациях;

умение сотрудничать с тренером и с партнерами;

быть генератором создания «командного духа»;

способность концентрироваться не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;

готовность выполнить большие нагрузки;

умение быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;

стремление жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».

научить юных кудайстов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов. Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врача ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год обучающиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ)

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в начале и в конце учебного года, согласно плана внутришкольного контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы спортивно-оздоровительного этапа ДЮСШ.

виды контроля		
время проведения	цель проведения	форма контроля
Предварительный контроль		
В начале учебного года (сентябрь-октябрь) для группы СО первого года обучения.	Определение начального уровня развития обучающихся, их физических способностей	Тестирование по ОФП
Текущий контроль		
В течении всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала Определение готовности обучающихся к освоению нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление обучающихся, которые отстают, либо опережают других в обучении. Подбор наиболее эффективных средств и методов обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные занятия, самостоятельная работа в ходе учебно-тренировочного занятия, соревнования.
Промежуточный контроль		
1 раз в полугодие	Определение результатов обучения : уровень ОФП	Контрольное тестирование.
В конце учебного года		
В конце учебного года (апрель-май)	Определение изменения уровня физического развития обучающихся, технического совершенствования. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования общеобразовательной программы и методов обучения.	Тестирование по ОФП
В конце учебного года группа СО для детей, достигших возраста 10 лет или при выполнении соответствующих нормативов для зачисления на последующие учебно-тренировочные этапы на программы (Дополнительная предпрофессиональная, спортивная подготовка)		
В конце учебного года (апрель-май)	Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП с целью перевода для обучения по предпрофессиональным программам и программе спортивной подготовки	Контрольное тестирование

Таблица определения уровня развития физических качеств у обучающихся

Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст	низкий уровень	средний уровне	высокий уровень	низкий уровень	средний уровне	высокий уровень
			юноши			девушки		
скоростные	Бег 30м, сек.	7-10 лет	7.5-6.5	6.6-5.6	5.6 и ниже	7.6-6.6	6.5-5.7	5.8 и ниже
		11-15 лет	6.3-5.5	5.4-4.9	4.8. и ниже	6.4-6.0	5.9-5.3	5.2 и ниже
		16-17 лет	5.2.-5.1	5.0-4.7	4.6 и ниже	6.1 и выше	5.7-5.0	4.9 и ниже
координационные	Челночный бег 3x10м, сек.	7-10 лет	12.0-11.6	11.5-9.9	9.8 и ниже	12.4-12.0	11.9-10.3	10.2 и ниже
		11-15 лет	9.7-8.6	8.5-8.0	8.0 и ниже	10.1-9.5	9.4-9.1	9.0 и ниже
		16-17 лет	8.3-8.1	8.0-7.5	7.4 и ниже	9.9-9.6	9.5-8.8	8.7 и ниже
скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м., (см)	7-10 лет	100-140	140-160	165 и выше	90-120	120-155	155 и выше
		11-15 лет	145-175	165-205	200 и выше	130-155	155-185	190 и выше
		16-17 лет	180-190	195-220	230 и выше	160 и ниже	170-200	210 и выше
выносливость	бег 500 м, мин.	7-10 лет	Без учета времени					
		11-15 лет	2.50-2.15	2.30-2.00	2.15-1.50	3.00-2.25	2.35-2.15	2.20-2.00
		16-17 лет	2.00	1.40	1.30	2.50	2.20	2.10
гибкость	Наклон вперед из положения сидя (кол-во раз)	7-10 лет	1 -2	3-6	9,0 и выше	2 -3	6-10	12,5 и выше
		11-15 лет	2-4	6-10	10 и выше	4-7	8-14	15 и выше
		16-17 лет	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-17	20 и выше
силовые	подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) количество раз.	7-10 лет	1	2-4	4 и выше	2-4	4-12	11 и выше
		11-15 лет	1-3	4-7	6 и выше	4-5	10-15	16 и выше
		16-17 лет	4-5	8-10	11 и выше	6	13-15	16 и выше

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбию в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Учебно–тренировочный процесс должен способствовать:

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

Главные воспитательные факторы:

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

Методическое обеспечение

Принципы спортивной подготовки

Принципы – это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В подготовке занимающихся по программе следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки.

Классификация принципов спортивной подготовки

№ п/п	Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
1	Общепедагогические	Воспитывающего обучения	Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности.
		Сознательности и активности	Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности.
		Доступности и индивидуализации	Учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха.
		Наглядности	Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия.
		Прочности и прогрессирования	Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований.
2	Спортивной тренировки	Специализация и индивидуализация	Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе.
		Единства всех сторон подготовки	Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга.
		Максимальности и постепенности повышения требований	Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их.
		Волнообразности нагрузок	Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности.
3	Методические принципы подготовки	«Опережения»	Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы.
		Многоборности	Формирование высокой эффективности во всех видах.
		Сопряженности	Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.
		Соразмерности	Оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств

Методы спортивной тренировки

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи. Методические приемы – это конкретные способы действия преподавателя в реализации того или иного метода.

№	Методы	Методические приемы	Примечание
1.	Словесный	Команды и распоряжения.	Эффективны эмоциональные сигналы.
		Указания и инструктаж.	Максимально точно и кратко.
		Описания и объяснения.	Объяснения предпочтительнее описания.
		Пояснения и сравнения.	Целесообразны образные сравнения.
		Обсуждения и оценка.	
		Убеждение и принуждение.	Убеждение предпочтительнее принуждения
		Самоотчеты и самооценки.	Эффективны графические отчеты.
		Лекции и беседы.	
2	Наглядный	Показ тренера и обучающихся. Фото и кинопоказ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный
3	Практический	Целостного и расчлененного упражнения.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений.
		Упрощенного и усложненного упражнения.	У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.
		Стандартного и переменного упражнения.	Меняются условия и количественные компоненты движений.
		Игровой, круговой и соревновательный.	По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше
4	Помощи	Физической помощи: Тренера; Соученицы; Тренажера.	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
		Ориентировочной помощи: Зрительной; Слуховой; Тактильной.	Виды: Зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет) Музыка Материальные ограничители.
5	Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания // Педагогика, 1995, №4;
2. Гусинский Э.Н. Образование личности. Пособие для преподавателей. – М.: Интерпракс, 1994;
3. Ермаков П.Н. Восхождение к черному поясу. – Ростов – на – Дону, 1991.
4. Зорин В.И. Анашкин Р.М. Федерация Кудо России «Квалификационные требования» 2016
5. Зорин В.И. Анашкин Р.М. Федерация Кудо России «Правила проведения соревнований» 2016
6. Краснолобов В.В. Зорин В.И. Фрай Ю.В. Бурухин С.Ф. Анашкин Р.М. программа для системы дополнительного образования по курсу "Кудо"
7. Кук Д.Ч. Сила каратэ. – СПб, 1993.
8. Маслов А. Небесный путь боевых искусств. – С – Петербург, 1996.
9. Никитин А.Г. Программа по традиционному каратэ (стиль Шотокан) – Гороховец 1997.
10. Никитина Н.Н., Железнякова О.М., Петухов М.А. Основы профессионально-педагогической деятельности: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Мастерство, 2002.
11. Новожилов А.Ю. Каратэ – до Кагами для школьников. – Москва, 1995.
12. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера/ Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 240 с.
13. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы. – 2-е изд. – М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005. – 192с.
- 40
14. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер с нем. – М.: Генезис, 2003. – 336 с.
15. Фунакоши Г. Каратэ – до Кихон. Техника каратэ. Курс от новичка до 5 дана. – Москва, 1995.
16. Цвелев С.В. Путь каратэ от ученика до мастера. – Москва, 1992.
17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта КУДО, утвержденный Приказом министерства спорта Российской Федерации № 668 от 20.08.2019 года.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Федерации КУДО России - www.kudo.ru/
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.