

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Юность» г. Амурска
Амурского муниципального района
Хабаровского края

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 111-Д
от 03.09. 2025 г.

Принято решением Педагогическо-
го совета МАУ ДО «Юность»
г.Амурска
Протокол № 1 от 03.09. 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно– спортивной
направленности по КУДО
для учащихся 6-18 лет
Срок реализации: 8 лет**

Автор:
Педагог дополнительного образования
Чжан Владимир Валентинович

Амурск

Введение

Одной из позитивных тенденций развития современного российского общества является развитие физической культуры и спорта, воссоздание физкультурно-спортивных обществ, рост интереса к спорту среди молодого поколения. "Запрос на здоровый образ жизни, на спорт - одна из позитивных тенденций развития современного российского общества", - отметил президент В.В. Путин. По его данным, "за три последних года число тех, кто регулярно посещает секции и спортзалы, выросло почти на 35% и составило 43,5 млн человек - почти треть граждан страны"

Среди многообразия видов спорта в России прочное место заняли восточные боевые единоборства, существует много различных школ, но особое внимание уделяется Кудо, который включает элементы и технические приемы из арсенала каратэ, бокса, дзюдо, муай тай и различных видов борьбы. Особое внимание к Кудо обусловлено и тем, что способствует воспитанию у подрастающего поколения дисциплинированности и целеустремленности, лидерских качеств, уверенности в собственных силах.

Объектом изучения является теория и практика подготовки обучающихся восточным боевым единоборствам, а его **предметом** – учебно-тренировочный процесс подготовки юных кудоистов в учреждении дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Цель работы – разработать образовательную программу для объединения Кудо в учреждении дополнительного образования детей и юношества физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с целью, объектом и предметом были сформулированы следующие **задачи**:

1. Проанализировать опыт школ и программы объединений Кудо Российской Федерации и Дальневосточного федерального округа.
2. Выявить особенности подготовки юных спортсменов в школах и объединениях Кудо.
3. Определить нормативную, методическую части образовательной программы, а так же учебный материал по этапам и годам обучения.
4. Разработать календарный план спортивно-массовых мероприятий по Кудо.

«Спорт для подрастающего поколения служит прекрасной моделью предстоящей ему жизненной борьбы за свое место в обществе, является «Ареной» для самоутверждения и публичной демонстрации своей активной жизненной позиции.

1.1 Пояснительная записка

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа по Кудо для учреждений дополнительного образования детей по **направленности** является **физкультурно-спортивной**; по **функциональному предназначению** – **специальной**; по **форме организации** – **индивидуально-ориентированной и групповой**.

Данная программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методику контроля достигнутого уровня обучения.

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа по Кудо для учреждений дополнительного образования детей составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. (редактированная от 19.12.2016 г.) «Об образовании Р.Ф.» приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» и Федеральным стандартом подготовки по виду спорта Восточное Боевое Единоборства Кудо, а также аттестационными требованиями по Кудо Федерации Кудо России. Программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07 1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41;
6. Распоряжением Минитсерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
7. Устав МАУ ДО «Юность».

Программа по Кудо для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 8 лет обучения и включает четыре этапа:

1. Один год обучения в спортивно-оздоровительной группе (Стартовый уровень),
2. Три года обучения в группах начальной подготовки (базовый уровень),
3. Четыре года обучения в учебно-тренировочных группах (углубленный уров.),

В данной программе отражен комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения – от начального обучения до спортивного совершенствования, предусмотрена последовательность, и непрерывность процесса становления мастерства спортсменов в каникулярное время.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в учреждениях дополнительного образования и детских спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

Основными задачами на занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, волевых качеств, психологической подготовки, привитие устойчивого интереса к занятиям спортом.

Центральной фигурой в воспитательной работе является педагог. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Основными методами воспитания являются:

1. Словесные и наглядные методы;
2. Игровые и соревновательные методы;
3. Пример педагога, убеждение, поощрение и наказание.

Особенность данной программы состоит в использовании нетрадиционной методики, основанной на дифференциации тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося, а также в большой игровой практике на начальном этапе обучения с целью заинтересовать занимающихся.

Кудо один из самых сложных видов восточных спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

В последнее время спортивные поединки по Кудо приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Отличительные особенности программы Кудо:

- 1.осуществляется специфическая установка на изучение техники и техники Кудо;
- 2.просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности;
- 3.содержание образования в программе по Кудо основано на обучаемости занимающихся и предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств;
- 4.методическая база построения процесса обучения технической подготовки детей искусству ведения спортивного поединка.

Организация и введение в учреждениях дополнительного образования спортивно-оздоровительной группы (стартовый уровень) помогает привлечь к

активным занятиям физической культурой и спортом детей не прошедших тестирование в группах начальной подготовки (базовый уровень) и в учебно-тренировочных группах (продвинутый уровень) по возрасту и физической подготовленности.

1.2 Цель и задачи образовательной программы по этапам обучения

I этап в образовательной программе по Кудо –занятия в спортивно-оздоровительных группах

Цель образовательного процесса – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Возраст занимающихся 7-18 лет.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа (Стартовый):

1. Укрепление здоровья и развитие всех органов и систем организма детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
3. Стабильность состава занимающихся;
4. Овладение основами техники подвижных игр;
5. Воспитание трудолюбия;
6. Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
7. Отбор детей для дальнейших занятий Кудо;
8. Повышение уровня освоения специальных знаний, основ самоконтроля;
9. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, необходимо создать условия и учесть возможные проблемы, среди которых:

- Педагогическая компетентность педагога;
- Наличие материально-технической базы;
- Создание родительских и попечительских советов.

Проблемы, влияющие на осуществление образовательного процесса:

1. Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.
4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.
5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.
8. Возможные вредные привычки. Возможное употребление наркотиков, алкоголя и табака.
9. Антисоциальные ценности в группах общения этих подростков.
10. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
11. Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
12. Отсутствие, каких либо целей в жизни.
13. Отсутствие общественно полезных авторитетов.
14. Отсутствие денег для нормального существования. Нет денег для нормального питания, проезда, соответствующей одежды по сезону.
15. Низкий уровень развития психологических качеств.

16. Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.
17. Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.
18. Низкий уровень основных учебных умений. Отсюда боязнь быть непонятыми или осмеянными товарищами.
19. Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими людьми.
20. Стереотип мышления о будущих занятиях единоборствами не соответствует действительности.
21. Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся.
22. Сравнение отношения спортивного коллектива к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

II этап в образовательной программе по Кудо –занятия в группах начальной подготовки (базовый уровень)

Цель занятий – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся. Возраст занимающихся 10-14 лет.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

1. Оптимальное развитие физических качеств.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные

и

эмоциональные качества).

4. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).

5. Изучение базовой техники КУДО.

Возможные проблемы на данном этапе:

1. Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.
2. установление своего "Я" в коллективе сверстников.
3. слабое интеллектуальное спортивное мышление.
4. недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
5. недостаточный опыт управления своими эмоциями.
6. необходимость выработки психологии "победителя".
7. воспитание морально-волевых качеств.
8. недостаточный медицинский контроль за здоровьем занимающихся в связи с повышением объема и интенсивности тренировочной нагрузки.
9. возрастной кризис подросткового возраста.
10. анти-социальные ценности в сфере общения подростка.
11. обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
12. воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА.
13. отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
14. участие в соревнованиях.
15. достаточно высокие требования к тренировочному процессу выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.
16. создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.

На данном этапе появляются достижения в общей и специальной физической подготовке. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

III этап в образовательной программе по Кудо –занятия в учебно-тренировочных группах (продвинутый)

Цель занятий учебно-тренировочных групп - направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата. Оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Возраст занимающихся 15-18 лет.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа (углубленного):

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

Возможные конфликты:

- увеличение объема знаний и рост требований школьной программы;
- увеличение нагрузки в виде обязанностей по дому, по школе;
- высокая степень отождествления с группами ровесников;
- создание детской системы ценностей и ее трансформация в систему ценностей взрослого человека.

Возможные проблемы на данном этапе:

1. Необходимость профессиональной ориентации занимающихся.
2. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации, не опуская воспитание личности в целом.
3. Определение основных направлений деятельности: учёба или спорт.
4. Воспитание самодисциплины.
5. Создание обстановки в спортивной группе престижа занятий единоборствами. Все должно быть проникнуто духом соперничества.
6. В работе всегда давать понять ученикам, что они на виду.
7. Выбатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца.
8. Стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений.
9. Учить воспитанников любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь и делать все, чтобы ты гордился за команду и команда, гордилась за тебя.
10. Оказывать всяческую помощь в решении всех возникающих вопросов: бытовых, спортивных, учебных и т. д.
11. Определить степень одарённости спортсменов.
12. Научить подопечных преодолеть психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях.
13. Создать здоровой психологический климат в спортивном коллективе, отдельно взятой группе.

| Год обучения | Возраст для зачисления | Максимальное количество учебных часов | | Численность групп | Соотношение разрядников |
|---|------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------|---|
| | | В неделю* | В год* | | |
| | | | Спортивно-оздоровительная группа | | |
| 1 год | 6-17 | 2 | 120 | 15-20 человек | без разряда |
| Группы начальной подготовки (базовый) | | | | | |
| 1 год | 9-10 | 3 | 240 | 20-25 человек | без разряда |
| 2 год | 10-11 | 3 | 240 | 18-23 человек | 9 (без разряда), 9 чел. 3 юношеский разряд |
| 3 год | 11-12 | 3 | 240 | 16-21 человек | 8 чел 3 юношеский разряд, 8чел 2 юношеский разряд |
| Учебно-тренировочные группы (углубленный) | | | | | |
| 1 год | 13-14 | 9 | 360 | 12-18 человек | 6 чел 2 юношеский разряд, 6 чел 1 юн разряд |
| 2 год | 14-15 | 9 | 360 | 10-16 человек | 5 чел 1 юн разряд 5 чел 1 юн разряд |
| 3 год | 15-16 | 9 | 360 | 10-16 человек | 5 чел 1 юн разряд 5 чел 3 разряд |
| Продвинутый уровень | | | | | |
| 4 год | 16-17 | 12 | 480 | 6-10 человек | 8 чел 1 разряд 2 чел КМС |
| 5 год | 17-18 | 12 | 480 | 6-8 человек | До 12 чел КМС |

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны учувствовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

1.3 Нормативная часть образовательной программы

Таблица 1. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы образовательных учреждений по КУДО

1. Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

2. Часы, отработанные на плановых мероприятиях входят в общее время работы (время на соревнованиях, сборах, обследованиях и т. д.).

Таблица 2. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления* | Максимальное число учащих-ся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовки на конец учебного года |
|--------------------|--------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| Стартовый | До 1 года | 6 лет | От 16 человек | 3 часа | Выполнение нормативов ОФП |
| Базовый | 3 года | 9 лет | От 16 человек | 6 часов | Выполнение нормативов ОФП |
| Углубленный | До 3-х лет | 12 лет | От 12 человек | 9 часов | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП |
| Продвинутый | 2 года | 16 лет | От 8 человек | 12 часов | КМС Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов КМС, МС |

Указывается только минимальный возраст зачисления в группу формируются из всех желающих. Время работы на усмотрение педагога.

Таблица 3. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

| Средства подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | |
|------------------------|------------------|---------|-----|-------------|-----|-----|-------------|-----|
| | Стартовый | базовый | | Продвинутый | | | углубленный | |
| Общая физическая | 85% | 80% | 75% | 70% | 65% | 60% | 55% | 50% |
| Специальная физическая | 5% | 5% | 10% | 15% | 20% | 25% | 30% | 30% |
| Технико-тактическая | 10% | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% | 20% |

сочетание средств подготовки в группе высшего спортивного мастерства зависит от количества соревнований и варьируется в зависимости от календарных планов федераций и текущих планов преподавателя.

Таблица 4. Тематический учебный план подготовки на год: КУДО

| Группа | Теория | ОФП | СФП | Контрольные нормативы, соревнования | СТТМ ШК | СПУ | Судейская практика | Всего часов за год |
|------------------|--------|-----|-----|-------------------------------------|---------|-----|--------------------|--------------------|
| Стартовый | 17 | 150 | 30 | 20 | 75 | 20 | | 120 |
| базовый – 1 г.о. | 17 | 150 | 30 | 20 | 75 | 20 | | 240 |
| базовый – 2 г.о. | 18 | 140 | 35 | 20 | 75 | 22 | 2 | 240 |
| базовый – 3 г.о. | 18 | 180 | 70 | 20 | 100 | 25 | 3 | 240 |
| Углублен- 1 г.о. | 20 | 200 | 105 | 25 | 140 | 25 | 5 | 360 |
| Углублен- 2 г.о. | 22 | 230 | 130 | 25 | 180 | 30 | 7 | 360 |
| Углублен- 3 г.о. | 24 | 240 | 160 | 35 | 230 | 30 | 9 | 360 |
| Продвин.- 4 г.о. | 25 | 280 | 250 | 52 | 290 | 30 | 9 | 480 |
| Продвин. – 1г.о. | 25 | 300 | 280 | 60 | 440 | 30 | 9 | 480 |

количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса

* общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется местным положением соответствующего образовательного учреждения, в данной программе указано примерное количество часов исходя из нормативных документов, накопленной практики работы ведущих специалистов в области КУДО;

* часы в таблице указаны с учётом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, совершенствованием технико-тактического мастерства и специальных подготовительных упражнений.

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ШК – школа КУДО

СТТМ – совершенствование технико-тактического мастерства

СПУ – специальные подготовительные упражнения

ТЕОРИЯ – необходимые теоретические знания

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА– время на судейские семинары, практические занятия и судейство соревнований

Контрольные нормативы, соревнования – общее время, затраченное на мероприятие

Таблица 5. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований, встреч, боев, схваток и т. д.)

| Виды соревно- ваний | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|------------------------|------------------|---------|---|---|-------------|---|---|-------------|---|
| | Стартовый | базовый | | | углубленный | | | продвинутый | |
| Контрольные | | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Отборочные | | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| Основные | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Главные | | | | | | 1 | 1 | 2 | 2 |

Стартовый уровень - соревнования проводятся пять раз в год по ОФП

* количество поединков в группе высшего спортивного мастерства определяется тренерским советом федерации

* спортсмены ГЗ выступают в соревнованиях по желанию.

**Таблица 6. Тематический учебный план подготовки группы
Стартового уровня**

| N п/п | Вид подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Всего за год |
|-------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 1. | Теория | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| | 2.Офп | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Гибкость | 3 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 2.2. | Ловкость | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 13 |
| 2.3. | Быстрота | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 2.4. | Сила | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 2.5. | Выносливость | - | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 5 |
| | Итого ОФП | 8 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 51 |
| 3. | СФП | - | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 11 |
| 4. | Техника. Тактика | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 28 |
| 5. | Спец. Подг. Упраж. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 6. | Контрольные нормативы соревнования | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| | Практические занятия | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 109 |
| | ВСЕГО | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 120 |

* Примечание: октябрь, январь, апрель – увеличение количества часов за счет каникул.

* Примечание: спец. Подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий.

* Июль-август – летний спортивно-оздоровительный сбор (21–42 дня).

* Контрольные нормативы предусматривают ежемесячный мониторинг общего физического развития

Таблица 7. Тематический учебный план подготовки на год базовый уровень- 1 года обучения

| № п/п | Вид подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Всего за год |
|-------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 1. | Теория | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| | 2.Офп | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Гибкость | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 17 |
| 2.2. | Ловкость | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 20 |
| 2.3. | Быстрота | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 23 |
| 2.4. | Сила | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 23 |
| 2.5. | Выносливость | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 15 |
| | Итого ОФП | 16 | 16 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 98 |
| 3. | СФП | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 19 |
| 4. | Техника. Тактика | 3 | 3 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 55 |
| 5. | Спец. Подг. Упраж. | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 45 |
| 6. | Контрольные нормативы соревнования | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| | Практические занятия | 22 | 22 | 23 | 23 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 227 |
| | ВСЕГО | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 240 |

Примечание: спец. подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий.

* Июль-август – летний спортивно-оздоровительный сбор (21–42 дня).

* Контрольные нормативы предусматривают ежемесячный мониторинг общего физического развития

Таблица 8. Тематический учебный план подготовки базовый уровень 2 год обучения.

*

| N п/п | Вид подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Всего за год |
|-------|------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|--------------|
| 1. | Теория | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| | 2.Офп | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Гибкость | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 17 |
| 2.2. | Ловкость | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 20 |
| 2.3. | Быстрота | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 23 |
| 2.4. | Сила | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 23 |
| 2.5. | Выносливость | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 15 |
| | Итого ОФП | 16 | 16 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 98 |
| 3. | СФП | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 19 |
| 4. | Техника. Тактика | 3 | 3 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 55 |
| 5. | Спец. Подг. Упраж. | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 45 |
| 6. | Контрольные нормативы соревнования | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| | Практические занятия | 22 | 22 | 23 | 23 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 227 |
| | ВСЕГО | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 240 |

Примечание: спец. подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий.

* Июль-август – летний спортивно-оздоровительный сбор (21–42 дня).

* Контрольные нормативы предусматривают ежемесячный мониторинг общего физического развития

Таблица 9. Тематический учебный план подготовки базовый уровень - 3 года обучения

| № п/п | Вид подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Всего за год |
|-------|------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|--------------|
| 1. | Теория | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| | 2.Офп | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Гибкость | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 17 |
| 2.2. | Ловкость | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 20 |
| 2.3. | Быстрота | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 23 |
| 2.4. | Сила | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 23 |
| 2.5. | Выносливость | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 15 |
| | Итого ОФП | 16 | 16 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 98 |
| 3. | СФП | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 19 |
| 4. | Техника. Тактика | 3 | 3 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 55 |
| 5. | Спец. Подг. Упраж. | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 45 |
| 6. | Контрольные нормативы соревнования | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| | Практические занятия | 22 | 22 | 23 | 23 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 227 |
| | ВСЕГО | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 240 |

Примечание: . Подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий.

* Июль-август – летний спортивно-оздоровительный сбор (21–42 дня).

* Контрольные нормативы предусматривают ежемесячный мониторинг общего физического развития

* Вводятся восстановительные мероприятия (сауна, бассейн, прогулки, активный отдых на природе)

**Таблица 10. Тематический учебный план подготовки углубленного уровня -
1года обучения**

| N п/п | Вид подго- товки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Всего за год |
|--------------|---|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------------------|
| 1. | Теория | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| | 2.Офп | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Гибкость | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2.2. | Ловкость | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 2.3. | Быстрота | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 2.4. | Сила | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 2.5. | Выносливость | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| | Итого ОФП | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| 3. | СФП | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| 4. | Техника. Так- тика | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 121 |
| 5. | Спец. Подг. Упраж. | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 56 |
| 6. | Контрольные нормативы соревнования | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 19 |
| | Практические занятия | 27 | 26 | 27 | 27 | 26 | 27 | 26 | 27 | 27 | 27 | 267 |
| | ВСЕГО | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 360 |

Таблица 11. Тематический учебный план подготовки углубленный уровень 2 год обучения

| № п/п | Вид подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Всего за год |
|--------------|---|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------------|
| 1. | Теория | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| | 2.ОФП | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Гибкость | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2.2. | Ловкость | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 2.3. | Быстрота | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 2.4. | Сила | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 2.5. | Выносливость | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| | Итого ОФП | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| 3. | СФП | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| 4. | Техника. Тактика | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 121 |
| 5. | Спец. Подг. Упраж. | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 56 |
| 6. | Контрольные нормативы соревнования | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 19 |
| | Практические занятия | 27 | 26 | 27 | 27 | 26 | 27 | 26 | 27 | 27 | 27 | 267 |
| | ВСЕГО | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 360 |

Таблица 12. Тематический учебный план подготовки углубленный уровень 3 год обучения.

| N п/п | Вид подго- товки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Всего за год |
|--------------|---|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------------------|
| 1. | Теория | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| | 2.Офп | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Гибкость | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2.2. | Ловкость | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 2.3. | Быстрота | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 2.4. | Сила | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 2.5. | Выносливость | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| | Итого ОФП | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| 3. | СФП | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| 4. | Техника. Так- тика | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 121 |
| 5. | Спец. Подг. Упраж. | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 56 |
| 6. | Контрольные нормативы соревнования | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 19 |
| | Практические занятия | 27 | 26 | 27 | 27 | 26 | 27 | 26 | 27 | 27 | 27 | 267 |
| | ВСЕГО | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 360 |

**Таблица 13. Тематический учебный план подготовки продвинутого уровня
4 год обучения**

| N п/п | Вид подго- товки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Всего за год |
|--------------|---|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------------------|
| 1. | Теория | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 16 |
| | 2.Офп | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Гибкость | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2.2. | Ловкость | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 21 |
| 2.3. | Быстрота | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 |
| 2.4. | Сила | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 |
| 2.5. | Выносливость | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 |
| | Итого ОФП | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 121 |
| 3. | СФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| 4. | Техника. Так- тика | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 180 |
| 5. | Спец. Подг. Упраж. | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 44 |
| 6. | Контрольные нормативы соревнования | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 7. | Судейская практика | | 1 | 2 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 9 |
| | Практические занятия | 33 | 34 | 35 | 35 | 35 | 34 | 34 | 34 | 34 | 35 | 359 |
| | ВСЕГО | 48 | 48 | 48 | 46 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 480 |

**Таблица 14. Тематический учебный план подготовки продвинутого уровня
5 год обучения**

| N п/п | Вид подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Всего за год |
|--------------|---|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------------|
| 1. | Теория | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 16 |
| | 2.Офп | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Гибкость | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2.2. | Ловкость | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 21 |
| 2.3. | Быстрота | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 |
| 2.4. | Сила | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 |
| 2.5. | Выносливость | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 |
| | Итого ОФП | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 121 |
| 3. | СФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| 4. | Техника. Тактика | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 180 |
| 5. | Спец. Подг. Упраж. | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 44 |
| 6. | Контрольные нормативы соревнования | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 7. | Судейская практика | | 1 | 2 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 9 |
| | Практические занятия | 33 | 34 | 35 | 35 | 35 | 34 | 34 | 34 | 34 | 35 | 359 |
| | ВСЕГО | 48 | 48 | 48 | 46 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 480 |

базовый уровень 1 года обучения.

| | Содержание занятий | месяцы | | | | | | | | | | Всего часов |
|-----|--|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------|------------------|-----|-----------|-------------|
| | | сен- тяб- рь | ок- тяб- рь | но- ябр- ь | де- кабр- ь | ян- вар- ь | фев- рал- ь | мар- т | апр- ел- ь | май | ию- нь | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 10 |
| 2. | Практическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | ОФП | 13 | 13 | 14 | 14 | 9 | 12 | 14 | 13 | 12 | 8 | 122 |
| 2.2 | СФП | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 53 |
| 2.3 | ТТМ | 7 | 6 | 5 | 7 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | - | 101 |
| 2.4 | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| 2.5 | Контрольные нормативы | | 2 | | | | | | | | 2 | 4 |
| | Всего часов по практической подготовке | 24 | 24 | 25 | 27 | 17 | 23 | 25 | 24 | 23 | <u>16</u> | <u>228</u> |
| | Общее количество учебных часов | 26 | 26 | 26 | 28 | 18 | 24 | 26 | 26 | 24 | 16 | 240 |

примечание:

* при необходимости возможные дополнительные тренировочные занятия, время которых не указано в годовом плане-графике распределения часов.

* Спортсмены ежемесячно участвуют в мониторинге по ОФП

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

1. бег 30 метров – 6.2

2. челночный бег 3X10 метров – 13 сек.

3. подтягивание на перекладине – 3 раза

4. отжимание от пола – 15 раз

5. подъём туловища к ногам лёжа на полу – 20 раз

6. прыжок в длину с места – 150 см.

7. выполнение технических действий (перемещения, уклоны, уходы, удары, страховка, броски стоя, борьба в партере.

Примерный годовой план-график распределения учебных часов
базовый уровень 2 года обучения.

| | Содержание занятий | месяцы | | | | | | | | | | Всего часов |
|-----|--|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------|------------------|-----|-----------|-------------|
| | | сен- тяб- рь | ок- тяб- рь | но- ябр- ь | де- кабр- ь | ян- вар- ь | фев- рал- ь | мар- т | апр- ел- ь | май | ию- нь | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 10 |
| 2. | Практическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | ОФП | 13 | 13 | 14 | 14 | 9 | 12 | 14 | 13 | 12 | 8 | 122 |
| 2.2 | СФП | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 53 |
| 2.3 | ТТМ | 7 | 6 | 5 | 7 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | - | 101 |
| 2.4 | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| 2.5 | Контрольные нормативы | | 2 | | | | | | | | 2 | 4 |
| | Всего часов по практической подготовке | 24 | 24 | 25 | 27 | 17 | 23 | 25 | 24 | 23 | <u>16</u> | <u>228</u> |
| | Общее количество учебных часов | 26 | 26 | 26 | 28 | 18 | 24 | 26 | 26 | 24 | 16 | 240 |

Контрольные нормативы для зачисления в группу:

1. подтягивания на перекладине – 4 раза
2. отжимания на брусьях – 5 раз
3. челночный бег 3X 10 метров – 15 секунд
4. бег 30 метров – 5.6 сек
5. прыжок в длину с места – 1 м 20 см
6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 15 раз
7. бег 600 метров – 3 мин 30 сек
8. техника одиночных ударов руками и ногами на месте по воздуху
9. техника борьбы лёжа, болевые приёмы лёжа, броски стоя, броски в партере, удержания

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
базовый уровень 3 года обучения**

| | Содержание занятий | месяцы | | | | | | | | | | Всего часов |
|-----|--------------------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------|------------------|-----|-----------|-------------|
| | | сен- тяб- рь | ок- тяб- рь | но- ябр- ь | де- кабр- ь | ян- вар- ь | фев- рал- ь | мар- т | ап- рел- ь | май | ию- нь | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 10 |
| 2. | Практическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | ОФП | 13 | 13 | 14 | 14 | 9 | 12 | 14 | 13 | 12 | 8 | 122 |
| 2.2 | СФП | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 53 |
| 2.3 | ТТМ | 7 | 6 | 5 | 7 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | - | 101 |
| 2.4 | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| 2.5 | Контрольные нормативы | | 2 | | | | | | | | 2 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-------------------|
| | Всего часов по практической подготовке | 24 | 24 | 25 | 27 | 17 | 23 | 25 | 24 | 23 | <u>16</u> | <u>228</u> |
| | Общее количество учебных часов | 26 | 26 | 26 | 28 | 18 | 24 | 26 | 26 | 24 | 16 | 240 |

Контрольные нормативы для зачисления в группу:

1. подтягивания на перекладине – 6 раз
2. отжимания на брусьях – 7 раз
3. челночный бег 3X 10 метров – 13 секунд
4. бег 30 метров – 5.2 сек
5. прыжок в длину с места – 1 м 70 см
6. подъем туловища лёжа на спине за 30 сек – 18 раз
7. бег 1000 метров – 4 мин 20 сек
8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 3 м, правой рукой – 4 м.
9. техника выполнения комбинаций руками и ногами в разные уровни на месте и в движении.
10. техника борцовских приёмов, комбинации бросков и ударов, контрприёмы.

Примерный годовой план-график распределения учебных часов углубленный уровень 1 года обучения

| | Содержание занятий | месяцы | | | | | | | | | | Всего часов |
|------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-------------------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| | Теоретическая Подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 8 |
| 2. | Практическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | ОФП | 24 | 23 | 22 | 26 | 14 | 19 | 27 | 26 | 20 | 20 | 221 |
| 2.2. | СФП | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 7 | 69 |
| 2.3. | Совершенствование техники | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 53 |
| 2.4. | Контрольные нормативы | | 3 | | | | | | | 3 | 3 | 9 |
| | Всего часов по практической | 35 | 38 | 35 | 38 | 26 | 32 | 38 | 38 | 36 | <u>36</u> | <u>352</u> |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | подготовке | | | | | | | | | | | |
| | Общее количество учебных часов | 36 | 39 | 36 | 39 | 27 | 33 | 39 | 39 | 36 | 36 | 360 |

Контрольные нормативы для зачисления в группу:

1. подтягивания на перекладине – 8 раз
2. отжимания на брусьях – 10 раз
3. челночный бег 4X 10 метров – 21 секунда
4. бег 30 метров – 5 сек
5. прыжок в длину с места – 1 м 80 см
6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 22 раз
7. бег 1000 метров – 4 мин 00 сек
8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 4 м, правой рукой – 5 м.
9. метание теннисного мяча 150 грамм – 20 метров
10. техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении.
11. Бой с "тенью" по заданию. Участие в соревнованиях по борьбе в самбо, по каратэ, боксу.

**. Примерный годовой план-график распределения учебных часов
углубленный уровень 2 года обучения**

| | Содержание занятий | месяцы | | | | | | | | | | Всего часов |
|------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-------------------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| | Теоретическая Подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 8 |
| 2. | Практическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | ОФП | 24 | 23 | 22 | 26 | 14 | 19 | 27 | 26 | 20 | 20 | 221 |
| 2.2. | СФП | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 7 | 69 |
| 2.3. | Совершенствование техники | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 53 |
| 2.4. | Контрольные нормативы | | 3 | | | | | | | 3 | 3 | 9 |
| | Всего часов по практической | 35 | 38 | 35 | 38 | 26 | 32 | 38 | 38 | 36 | <u>36</u> | <u>352</u> |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| | подготовке | | | | | | | | | | | |
| | Общее количество учебных часов | 36 | 39 | 36 | 39 | 27 | 33 | 39 | 39 | 36 | 36 | 360 |

. Примерный годовой план-график распределения учебных часов углубленный уровень 3 года обучения

| | Содержание занятий | месяцы | | | | | | | | | | Всего часов |
|-----|---------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-----------|-------------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| | Теоретическая Подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 8 |
| 2. | Практическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | ОФП | 24 | 23 | 22 | 26 | 14 | 19 | 27 | 26 | 20 | 20 | 221 |
| 2.2 | СФП | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 7 | 69 |
| 2.3 | Совершенствование техники | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 53 |
| 2.4 | Контрольные нормативы | | 3 | | | | | | | 3 | 3 | 9 |
| | Всего часов по практике | 35 | 38 | 35 | 38 | 26 | 32 | 38 | 38 | 36 | <u>36</u> | <u>352</u> |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| | ской под- готовке | | | | | | | | | | | |
| | Общее ко- личество учебных часов | 36 | 39 | 36 | 39 | 27 | 33 | 39 | 39 | 36 | 36 | 360 |

Контрольные нормативы для зачисления в группу:

1. подтягивания на перекладине – 18 раз
2. отжимания на брусьях – 20 раз
3. челночный бег 4X 20 метров – 19 секунд
4. бег 100 метров – 13.5 сек
5. прыжок в длину с места – 2 м 10 см
6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 30 раз
7. бег 1000 метров – 3 мин 20 сек
8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 6 м, правой рукой – 7 м.
9. метание теннисного мяча 150 грамм – 40 метров
10. техника выполнения серийных ударов на месте и в движении по заданию тренера.
11. выполнение тактических комбинаций.

Примерный годовой план-график распределения учебных часов углубленный уровень 4 года обучения

| | Содержание занятий | месяцы | | | | | | | | | | Все- го ча- сов |
|------|-------------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------|-------------|-----|----------|--------------------------|
| | | сен- тябрь | ок- тябрь | но- ябрь | де- кабрь | ян- варь | фев- раль | март | ап- рель | май | июн ь | |
| 1. | Теоретическая Подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 9 |
| 2. | Практическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | ОФП | 24 | 25 | 24 | 25 | 21 | 24 | 24 | 23 | 18 | 24 | 232 |
| 2.2. | СФП | 18 | 19 | 18 | 17 | 13 | 16 | 17 | 17 | 7 | 16 | 158 |
| 2.3. | Совершенство- вание техники | 8 | 9 | 8 | 8 | 4 | 7 | 9 | 10 | 8 | 7 | 78 |
| 2.4. | Контрольные нормативы | | | | | | | | | 3 | | 3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-------------------|
| | Всего часов по практической подготовке | 50 | 53 | 50 | 50 | 38 | 47 | 50 | 50 | 36 | <u>47</u> | <u>471</u> |
| | Общее количество учебных часов | 51 | 54 | 51 | 51 | 39 | 48 | 51 | 51 | 36 | <u>48</u> | <u>480</u> |

Контрольные нормативы для зачисления в группу:

1. подтягивания на перекладине – 20 раз
2. отжимания на брусьях – 25 раз
3. челночный бег 10X 10 метров – 19 секунд
4. бег 100 метров – 13.2 сек
5. прыжок в длину с места – 2 м 20 см
6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 32раз
7. бег 1000 метров – 3 мин 10 сек
8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 8 м, правой рукой – 10 м.
9. метание теннисного мяча 150 грамм – 45 метров
10. тактика ведения боя на разных дистанциях
11. участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
углубленный уровень 5 года обучения**

| | Содержание занятий | месяцы | | | | | | | | | | Всего часов |
|------|---------------------------------|-----------|----------|---------|----------|---------|----------|-------|---------|-----|----------|-------------|
| | | сен-тябрь | ок-тябрь | но-ябрь | де-кабрь | ян-варь | фев-раль | мар-т | апр-ель | май | июн-ь | |
| 1. | Теоретическая Подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 9 |
| 2. | Практическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | ОФП | 24 | 25 | 24 | 25 | 21 | 24 | 24 | 23 | 18 | 24 | 232 |
| 2.2. | СФП | 18 | 19 | 18 | 17 | 13 | 16 | 17 | 17 | 7 | 16 | 158 |
| 2.3. | Совершенствование техники | 8 | 9 | 8 | 8 | 4 | 7 | 9 | 10 | 8 | 7 | 78 |
| 2.4. | Контрольные нормативы | | | | | | | | | 3 | | 3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-------------------|
| | Всего часов по практической подготовке | 50 | 53 | 50 | 50 | 38 | 47 | 50 | 50 | 36 | <u>47</u> | <u>471</u> |
| | Общее количество учебных часов | 51 | 54 | 51 | 51 | 39 | 48 | 51 | 51 | 36 | <u>48</u> | <u>480</u> |

Контрольные нормативы для зачисления в группу:

1. подтягивания на перекладине – 30 раз
2. отжимания на брусьях – 40 раз
3. бег 100 метров – 12.4 сек
4. прыжок в длину с места – 2 м 50 см
5. бег 1000 метров – 2 мин 50 сек
6. выполнение КМС
7. проведение поединков с разными соперниками (вес, рост, длина конечностей)
8. выполнение ударных комбинаций на тяжёлом боксёрском мешке
9. стабильное выступление на соревнованиях.

Глава 2. Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Таблица 27. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели, физические качества | | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1. | Рост | | | | | | + | + | + | + | + | |
| 2. | Мышечная масса | | | | | | + | + | + | + | + | |
| 3. | Быстрота | | | | + | + | + | + | + | + | | |
| 4. | Скоростно-силовые качества | | | | | | + | + | + | + | + | |
| 5. | Сила | | | | | | | + | + | + | + | + |
| 6. | Статическая сила | | | | | | | | | + | + | + |
| 7. | Скоростная сила | | | | | | | | + | + | | + |
| 8. | Динамическая сила | | | | | | | | | + | + | |
| 9. | Выносливость (аэробные возможности) | | | + | + | + | | | | | + | + |
| 10. | Анаэробные возможности | | | | + | + | + | | | | + | + |
| 11. | Гибкость | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| 12. | Координационные способности | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 13. | Равновесие | + | + | + | | + | + | + | + | + | | |
| 14. | Точность | + | + | + | + | | | | | + | + | + |

*Указан минимальный возраст зачисления в **учебную группу**. Возраст зачисления в группы должен соответствовать уставу образовательного учреждения.

Учебный материал для учащихся (стартовый уровень)

Теоретический материал

Физическая культура и спорт (2 часа)

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины
- Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь(2 часа)

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

Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа)

- История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по самбо, дзюдо в СССР, РФ

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа)

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа)

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

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа)

• Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

- Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления
- Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания
- Спортивные ритуалы.

Правила соревнований (2 часа)

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

Практический материал

Общая физическая подготовка

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения,
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

2. Подскоки вверх на заданную высоту;

3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте

4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами

5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге

6. прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя

7. Кувырки вперед, назад.

8. Кувырки через левое, правое плечо.

9. Колесо через левое, правое плечо.

10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке

11. Стойка на лопатках

12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах

13. Стойка на голове

14. Стойка на руках у опоры

15. Вставание со стойки на руках в положение мостик

16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах

18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус)

20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

21. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие "быстрота" включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
9. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
10. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.
11. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
12. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
15. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.
16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.
17. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

1. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.
2. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.
3. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.
4. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

5. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоёмкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

7. Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

8. Выполнять реагирования из разных исходных положений.

9. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

10. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

11. Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

12. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

13. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

1. Упражнения на перекладине
2. Упражнения на брусьях
3. Упражнения с лёгкими отягощениями
4. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
5. Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

1. Кроссовый бег
2. Лыжи
3. Плавание
4. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кудоистов–новичков

1. Организация занимающихся без партнера на месте.
2. Организация занимающихся без партнера в движении.
3. Усвоение приема по заданию тренера.
4. Методические приемы обучения основам техники КУДО
5. Изучение базовых стоек.
6. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки ударной техники

7. Передвижение в базовых стойках.
8. В передвижении выполнение базовой программной техники.
9. Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов, бросков стоя и лёжа

1. Обучение техники захвата на месте
2. Обучение ударам на месте
3. Обучение ударам в движении
4. Обучение приемам защиты на месте
5. Обучение приёмам защиты в движении
6. Страховка. Броски лёжа, стоя. Удержания.

Сдача нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

1. октябрь – Первый старт
2. декабрь – Призы Деда Мороза
3. февраль – День Защитника Отечества
4. май – День Победы
5. июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта

Аналитико-диагностическая часть программы

Аналитико-диагностический блок дополнительной образовательной программы включает в себя:

1. диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
2. диагностику обучаемости;
3. текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т. д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно.

Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Учёт объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма. В таблице № 5 описаны сенситивные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

Таблица 28. Таблица развития физических качеств на основе ежемесячного мониторин-

| Ф.И.О | сент. 2003 | Октб 2003 | Нояб 2003 | Дек 2003 | Янв 2004 | Февр 2004 | Март 2004 | Апр 2004 | Май 2004 | Июнь 2004 |
|--|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| Год рождения | 8.8 | 8.9 | 8.10 | 8.11 | 9 | 9.1 | 9.2 | 9.3 | 9.4 | 9.5 |
| возраст | | | | | | | | | | |
| Бег 3х10м | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места | | | | | | | | | | |
| Прыжки через препятствие (гимнастическая палка) за 1 мин | | | | | | | | | | |
| Отжимание от пола | | | | | | | | | | |
| Подтягивание | | | | | | | | | | |
| Пресс с фиксацией ног из положения лёжа на спине, руки на поясе, подъём туловища вперед до касания руками носков ног за 30 сек | | | | | | | | | | |
| Бег 30м | | | | | | | | | | |
| Бег 100м | | | | | | | | | | |
| Мост гимнастический | | | | | | | | | | |
| Шпагат (три варианта) | | | | | | | | | | |
| Вес | | | | | | | | | | |
| Рост | | | | | | | | | | |

га2.2.

Ожидаемые результаты после усвоения этапа (стартовый уровень).

Спортсмен должен знать :

1. Основы истории развития единоборств в своём городе, области, крае, страны и за рубежом, становление единоборств в родном крае;
2. Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;
3. Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
4. Врачебно-педагогический контроль;
5. Формы и средства организации самостоятельных занятий;
6. Спортсмен должен уметь:
7. Самостоятельно проводить зарядку;
8. Наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;
9. Выполнять правила техники безопасности на занятиях по единоборствам;

Рекомендации. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта – величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных наивысших результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4–6 лет, а высших достижений – через 7–9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения в образовательных учреждениях следует соблюдать известную меру: во-первых, установить "верхнюю" границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую "нижнюю" границу, за которой

прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2–3 года специализированной тренировки.

2.3. Учебно-методический материал для групп начальной подготовки 1 года обучения спортсменов по Кудо

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Краткий обзор развития КУДО.

- История первых соревнований по КУДО.
- Развитие КУДО в СССР, РФ.

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 и питание кудоиста .

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

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кудоиста

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

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 зале КУДО.

Практический материал

Общая физическая подготовка

1. Прыжки, бег и метания.
2. Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
3. Прикладные упражнения.
4. Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
5. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
6. Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
7. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
8. Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
9. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
10. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
11. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т. д.
12. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
13. Лыжный спорт.
14. Плавание.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кудоистов

1. Организация занимающихся без партнера на месте.
2. Организация занимающихся без партнера в движении.
3. Усвоение приема по заданию тренера.
4. Условный бой по заданию.
5. Вольный бой по кикбоксингу.
6. Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кудоиста

1. Изучение захватов и освобождение от них
2. Изучение базовых стоек кудоиста.
3. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
4. Боевая стойка кудоиста.
5. Передвижение в базовых стойках.
6. В передвижении выполнение базовой программной техники.
7. Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

1. Обучение борьбе стоя
2. Обучение ударам на месте
3. Обучение ударам в движении
4. Обучение приемам защиты на месте
5. Обучение приемам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Захваты и освобождения от них. Борьба в парах.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, городское первенство Федерации Кудо, первенство края, первенство ДВФО. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

2.3.1. Теоретический материал для групп начальной подготовки

1 года обучения спортсменов по Кудо

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кудоиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития КУДО

КУДО – это международно признанный вид спорта, созданный в России, объединяющий лучшие достижения мировой культуры в области единоборств, самозащиты и рукопашного боя, наиболее эффективный вид подготовки к военной и правоохранительной деятельности в современных условиях. История КУДО. Ощепков, Харлампиев.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. 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. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая, волевая подготовка кудоиста. Морально-волевой **облик** спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий боевым самбо: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – кудоиста. Спортивная честь. Культура и интересы кудоиста.

8. Правила соревнований

Форма тайбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

9. Оборудование и инвентарь

Зал КУДО. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

2.3.2. Практический материал для групп начальной подготовки 1 года обучения спортсменов по Кудо

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

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

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

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

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

Боевая стойка кудоиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

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

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Особенности работы с детьми возраста 7–9 лет. На основании нормативно-правовых основ регламентирующих деятельность спортивно-оздоровительных учреждений возраст приёма в группы начальной подготовки по КУДО составляет 9 – 10 лет. Мальчики и девочки приходят в образовательные учреждения спортивной направленности и начинают совместно с тренером – преподавателем изучать основы КУДО. В педагогическом взаимодействии участвуют дети, члены их семей, школьные работники, административные и другие заинтересованные лица. Хочется обратить внимание на некоторые особенности обучения занимающихся в тайском боксе и в других видах спорта. Основным типом мышления занимающихся в возрасте от 7 до 10 лет является наглядно-образное, тесно связанное с эмоциональной сферой. Это предполагает участие правого полушария в обучении. На практике редко встречается дифференцированное обучение занимающихся в боевом самбо с разной функциональной асимметрией полушарий.

В образовательном процессе изучения КУДО тренеры – преподаватели переоценивают роль левого полушария и логического мышления в становлении мыслительной деятельности ребенка от полученной информации во время тренировочных занятий. Спортивные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие, игнорируя, по крайней мере, половину возможностей ребенка. Известно, что правое полушарие связано с развитием творческого мышления и интуиции.

Образовательный процесс в системе КУДО, как и любую деятельность, можно представить в виде следующей последовательности действий:

1. установка на деятельность (подготовка занимающихся для решения учебной задачи);
2. обеспечение деятельности занимающихся с учетом его индивидуальных психологических и половых особенностей (создание условий для успешного решения учебной задачи);
3. сравнение полученных результатов с предполагаемыми (осознанное отношение к результату своего учебного труда).

Оптимальные психолого-педагогические условия для реализации потенциальных возможностей ребенка, для создания ситуации успеха должны формироваться с учетом мозговой организации познавательных процессов. Рассмотрим организацию ситуации успеха с учетом психофизиологических особенностей занимающихся поэтапно.

Мотивационный этап (установка на деятельность)

Тренер – преподаватель формирует у занимающихся мотив достижения успеха. Ситуация успеха, связанная с мотивационной сферой, на данном этапе определяется в основном психологическими аспектами индивидуальности ребенка. Сумев создать устойчивую внутреннюю мотивацию к спортивной деятельности, тренер приобретёт надёжного союзника в лице воспитанника.

Для правополушарных занимающихся необходимо делать упор на социальную значимость того или иного вида деятельности, так как у них высоко выражена потребность в самореализации. Мотивы, побуждающие изучать технику, тактику и особенности КУДО, связаны со становлением личности, со стремлением к самопознанию, с желанием разобраться во взаимоотношениях людей, осознать свое положение в мире. Для них характерна ориентация на высокую оценку и похвалу. Большой интерес у правополушарных спортсменов вызывает эстетическая сторона КУДО. Не недостаток теоретических знаний им компенсирует просмотр видеозаписей лучших соревновательных поединков.

Для формирования мотивации к учебной и познавательной деятельности у левополушарных занимающихся необходимо делать упор на познавательные мотивы. Их привлекает сам процесс усвоения знаний. Им свойственна высокая потребность в постоянной умственной деятельности. Социальным мотивом является возможность продолжения образования. Занятия боевым самбо должны рассматриваться как средство для развития мышления. У них выражена потребность в самосовершенствовании интеллектуальных и волевых качеств. Им необходимы детальные теоретические знания в разных спортивных сферах, которые создадут основу для изучения техники, тактики, гигиены питания, поведения в спортивном зале и т. д.

Особенности сенсорного восприятия.

Доказано, что познавательная активность, возникающая в левом полушарии, запускает движения глаз в правую сторону (и наоборот). Поэтому можно предположить, что те, кто отводят глаза влево в процессе мышления, являются правополушарными, а вправо – левополушарными. Следовательно, для правополушарных учащихся наиболее значимой является левая полусфера, а для левополушарных – правая полусфера.

Часто занимающиеся во время общения с тренером – преподавателем начинают смотреть в сторону или "закатывать глаза к потолку". Эта реакция не случайна и является важным сигналом для обучающегося. Отвёл глаза в сторону во время показа или объяснения – нет интереса к тренеру и его информации. Большинство тренеров используя методы педагогики, пытаются привлечь внимание спортсмена ускорением темпа и громкости речи. Обучаемый же в этот момент перерабатывает ту информацию, которую не успел переработать. В данный время он не воспринимает речь педагога. Более того, ускорение речи преподавателем может восприниматься учеником как своеобразная агрессия по отношению к нему. Возникает раздражение и защитная реакция. Если во время разговора глаза ученика уходят в сторону, сделайте паузу. Дайте ему возможность усвоить полученную информацию.

Для наиболее эффективного восприятия информации, для правополушарных, при объяснении тренировочных заданий занимающихся необходимо установить полукругом. Вне этих условий потеря информации может составлять до 30 %.

Для левополушарных спортсменов наиболее подходит традиционный подход: построение в шеренгу, выполнение строевых упражнений и других классических приёмов для выработки внимательности.

Операционный этап (обеспечение деятельности).

Задача тренера – преподавателя на этом этапе – дать учащемуся такое задание, которое учитывало бы его психофизиологические особенности и доставляло бы ему удовольствие в ходе выполнения упражнений.

Обычно тренера предпочитают абстрактный, линейный стиль изложения информации, неоднократное повторение учебного материала, что развивает навыки левого полушария. Общепринятые методики строятся по этому же принципу: информация в них преподносится логично, последовательно и в абстрактной форме. Спортсменов ставят перед необходимостью самостоятельно связывать информационное теоретическое обобщение опыта с реальностью двигательных действий.

Обычно документация в спортивных школах определяется ведением журнала, где кратко описывается содержание занятия. Ведущие тренера и специалисты разрабатывают перспективные и текущие учебные планы, где обычно не указывают более одного стиля обучения. Поэтому именно на тренера – преподавателя ложится ответственность за изменение и дополнение плана. Если способы преподавания тренера не совпадают с психофизиологическими возможностями учащихся, то возникает внутренний конфликт: способ изложения информации не совпадает с типом восприятия этой информации занимающимся.

Дети с доминированием правого полушария плохо контролируют правильность своих движений. Виды деятельности, требующие постоянного самоконтроля, выполняются ими плохо. При выполнении движений могут возникать проблемы в технике базовых движений. Возможны смысловые пропуски, особенно, если правополушарный ученик еще и импульсивен.

Дети с доминированием левого полушария контролируют свои движения. Но если их попросить пояснить особенности техники или подвести итоги, они встретятся с определенными трудностями. Левополушарным ученикам требуется помощь в развитии быстроты запоминания техники. Однако точность выполнения упражнений у них обычно выше, чем у правополушарных спортсменов. Тем не менее, левополушарные ученики обычно медленнее выполняют задания тренера.

На операционном этапе у некоторых детей наступает критический период: с одной стороны, необходимо выполнить работу, а с другой – не хватает условий для реализации задачи. Именно на этом этапе неоценима организованная тренером ситуация, которая помогает ребенку включиться в работу, стимулирует его деятельность. Конкретные обстоятельства обуславливают использование тех или иных приемов.

Современные педагогические методики в основном ориентированы на левополушарное восприятие. Таким образом, правополушарные учащиеся оказываются в невыгодном положении, так как нуждаются в относительно законченном объяснении, об неизменности целостности движения при изменении его частей, музыкальном фоне на тренировке, творческих заданиях, контексте.

Тренер – преподаватель может видоизменять задания таким образом, чтобы адаптировать их ко всем занимающимся, как лево – так и правополушарным. В этом случае быстро растут положительные результаты, которые выражаются в освоении техники движений, осмыслении тактических процессов.

Анализируя деятельность занимающихся, можно отметить, что правополушарные люди обладают прекрасной пространственной ориентацией, чувством тела, высокой координацией движений. Успешны в тех видах спорта где необходима интуиция, экстравертированность, невербальное общение. Левополушарные дети обладают чувством времени, вначале спортивной карьеры не координированы, могут длительно осуществлять монотонную мышечную работу. Им следует выбирать виды спорта, где спортивный результат зависит в основном от их физиологических и анатомических возможностей и работоспособности.

Тренеру – преподавателю при выборе методов и приемов в процессе обучения необходимо учитывать особенности мыслительных процессов занимающихся с разным типом функциональной асимметрии полушарий.

Например, соотношение между активностью правого и левого полушария различно при восприятии тактики и техники. При освоении технических действий больше активизируется левое полушарие, а при тактических – правое. Левополушарные оценивают и запоминают технику движений, через дискретный подход, от части к целому. Правополушарные обучаются от целого к части, что объясняет их неуспехи в обучении изучению движений левополушарными методами. (традиционные методики изучения восточных единоборств предусматривают поэтапное освоение движений, деля их на части)

Дифференцируя особенности эффективных обучающих стилей, тренера должны учитывать различие между пониманием техники и тактики занимающимися с разным типом межполушарной организации. Так, правополушарные более успешны в изучении тактики, благодаря ее пространственной природе. Техника движений требует логики, последовательного мышления, что является преимуществом левополушарных спортсменов.

Вот пример из области практических занятий. Спортсменам предлагается задача, в которой необходимо применить полученные навыки в соревновательном упраж-

нении "бой с тенью". Пространственное мышление – привилегия правого полушария. Правополушарные решают ее пространственным методом: мысленно представляют соперника и его действия. Их движения реальны, двигательная активность очень высокая.

Левополушарные учащиеся решают пространственную задачу другим методом. Они выполняют технические действия, не выстраивая из них различных комбинаций. Движения левополушарных спортсменов отличаются не высокой двигательной активностью, ввиду отсутствия интереса к данному виду деятельности.

Правополушарные спортсмены часто находятся на тренировке в состоянии постоянного стресса, так как тренер требует от них выполнения работы с внеконтекстным материалом. Эти же спортсмены достигают успеха на тренировках, где те же тренировочные задачи подаются в контексте (практическое использование в бытовой ситуации, сравнение с яркими образами и др.).

Левополушарные учащиеся редко имеют большие проблемы на тренировках, так как многое происходит вне контекста.

В образовательном процессе системы единоборств легко обучаться детям с низкой функциональной асимметрией полушарий (равнополушарным), то есть тем, которые при обучении знаковым системам способны использовать не только левополушарные, но и правополушарные стратегии.

Результативный этап (сравнение предполагаемой оценки с реальной) .

Этот этап деятельности тренера является диагностирующим, он определяет прогнозы на будущее. Занимающийся также корректирует свою деятельность при помощи учителя: его осознанное отношение к итогам должно стать стимулом к предстоящей деятельности.

Перед педагогом стоит задача организовать работу таким образом, чтобы обработать результат предыдущей деятельности ученика в эмоциональный стимул, в осознанный мотив для выполнения следующего задания.

Тренер – преподаватель обязан исправлять технические ошибки и имеет установку на поиск оплошностей, ученик – как можно меньше их сделать. Это приводит к формированию исполнительского стиля у ребенка и дидактичности у педагога. Подобное положение чревато множеством негативных последствий.

Исполнительский стиль мышления формируется у детей уже в детском саду. Педагоги отмечают, что одного года пребывания в детском саду оказывается достаточно для стандартизации мышления ребенка. Недаром существует закон: в детских творческих работах учителю запрещается исправлять даже самые вопиющие ошибки. Замечено, что у авторитарных учителей и родителей дети более конфликтны, чаще дают другим отрицательные оценки.

Тем не менее, итог учебно – тренировочной работы обычно сводится к оценке. Тренер – преподаватель оценивает по разным параметрам деятельность занимающегося в микроцикле, мезоцикле и макроцикле. Но при этом надо учесть, что особенно важно для юного спортсмена. А ребёнку важно мнение тренера – преподавателя не только о качестве движений и итогов по результатам деятельности за определённый период, но и оценка его усилий. Не оценить усилия занимающегося в присутствии группы, причина для ослабления внутренней мотивации.

При выборе методов проверки знаний занимающихся необходимо учитывать межполушарную асимметрию головного мозга.

Тренеру – преподавателю необходимо учитывать, что занимающиеся с разной межполушарной асимметрией делают разные количественные и качественные ошибки.

Наиболее техничными являются равнополушарные учащиеся. Левое полушарие у них берет на себя основную работу по организации переработки зрительной и слуховой информации, моторного акта двигательных действий. Выполняя различные

по структуре физические упражнения, дети этой группы замечают и исправляют почти все допущенные ошибки.

Правополушарным свойственно целостное, нерасчлененное восприятие. Левополушарные же, наоборот, расчленяют целое на составные части.

Для ребенка важно, имеет ли оценка личностный смысл. Когда ребенка ругают или хвалят, из кратковременной памяти воспроизводится тот рисунок межцентральных взаимодействий в коре мозга, который был в момент деятельности. Запускают этот сложный механизм эмоции.

Эти процессы четко проявляются у мальчиков. Слово "молодец" для них наиболее значимо. При этом в коре головного мозга мальчиков повышается общий уровень функциональной активности и усиливаются межцентральные взаимодействия в передних отделах коры головного мозга, особенно в ассоциативных зонах правого полушария, играющего важную роль в стабилизации эмоциональных состояний.

У девочек совершенно иная организация межцентральных взаимодействий в коре больших полушарий – у них повышается уровень функциональной активности не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную роль в понимании значения слов). Для девочек положительная оценка является менее значимой, у них активизируются только центры, отвечающие за поиск смысла слова. Девочкам следует давать положительные оценки, имеющие сильный эмоциональный компонент, например "умница".

Для мальчиков очень важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Мальчиков интересует суть оценки, а девочки более заинтересованы в эмоциональном общении со взрослыми. Для девочек важно, какое они произвели впечатление.

Когда мы оцениваем мальчика, он вновь переживает те фрагменты деятельности, которые оцениваются. Для мальчика не имеют смысла оценки типа: "Я тобой не доволен". Мальчик должен знать, чем конкретно вы не довольны, и вновь "проиграть" в мозгу свои действия. Девочки эмоционально реагируют на любые оценки, при этом у них активизируются все отделы мозга.

Любой педагогический процесс двухсторонний. Его успех одинаково зависит как от учителя, так и от ученика, от их типа функциональной организации мозга.

Практический материал

Общая физическая подготовка

1. Прыжки, бег и метания.
2. Прикладные упражнения.
3. Упражнения с теннисным мячом.
4. Упражнения со скакалкой.
5. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
6. Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5–5 кг)
7. Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
8. Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
9. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
10. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
11. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
12. Подвижные игры и эстафеты.
13. Лыжный спорт.
14. Плавание.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кудоистами

1. Организация занимающихся кудоистов месте. Организация занимающихся кудоистов партнёром на месте.
2. Организация занимающихся кудоистов без партнера в движении. Организация занимающихся кудоистов с партнёром в движении.
3. Усвоение приема по заданию тренера.
4. Условный бой по заданию.
5. Вольный бой.
6. Спарринг.
7. Методические приемы обучения основам техники единоборств
8. Изучение базовых стоек боксёров, тайбоксёров, кудоистов, борцов вольного стиля
9. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
10. Боевая стойка тайбоксера, каратиста, борца.
11. Передвижение в базовых стойках.
12. Передвижения в боевых стойках.
13. В передвижении выполнение базовой техники.
14. Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)
15. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов
16. Обучение ударам на месте по воздуху.
17. Обучение ударам в движении по воздуху.
18. Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
19. Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
20. Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
21. Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
22. Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

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

Борьба стоя за захваты головы. Броски в стойке. Подсечки и захваты опорной ноги с продолжением атаки.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования

В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

Практический материал для групп начальной подготовки 2 года обучения спортсменов по Кудо

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кудоиста:

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

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

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

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

Обучение имитационным упражнениям КУДО

Учебный материал для групп начальной подготовки 3 года обучения спортсменов по Кудо

Практический материал

Общая физическая подготовка

1. Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.
2. Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
3. Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
4. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
5. Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
6. Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брус)
7. Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
8. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
9. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
10. Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
11. Подвижные игры и эстафеты.
12. Лыжный спорт.
13. Плавание. Нырание.
14. Прогулки на природе.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кудоистов

1. Организация занимающихся без партнера на месте.
2. Организация занимающихся с партнёром на месте.
3. Организация занимающихся без партнера в движении.
4. Организация занимающихся с партнёром в движении.
5. Усвоение приема по заданию тренера.
6. Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (устомление, нокдаун, выкрики и т. п.)
7. Условный бой по заданию.
8. Вольный бой.
9. Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кудоиста

1. Изучение базовых стоек кудоиста.
2. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
3. Боевая стойка кудоиста.
4. Передвижение в базовых стойках.
5. В передвижении выполнение базовой программной техники.
6. Перемещения в боевых стойках.
7. Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

1. Обучение ударам на месте
2. Обучение ударам в движении
3. Обучение приемам защиты на месте
4. Обучение приемам защиты в движении

• Специальные упражнения страховки партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, обвивом, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки, на ноги; удержаний; упражнений с партнером.

Способы страховки преподавателем при разучивании бросков кудоистами.

Особенности методики обучения технике борьбы. Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

Инструкторская и судейская практика Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

Практический материал для 3 года обучения спортсменов по Кудо

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. "Фольтрек" по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на "дороге". Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кудоиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить 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 самба : 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, отхватом, 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.

Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Внутренние соревновательные факторы-

Частота пульса;

Усталость и её фон;

Утомляемость;

Работоспособность;

Настрой на поединок;

Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

Внешние соревновательные факторы-

Последствия ударов по корпусу и голове;
Действия соперника;
Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
Судейские действия;
Часовые пояса;
Питание;
Времена года.

Летний лагерный сбор: после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42–49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

Учебный материал углубленного уровня 1 года обучения спортсменов по Кудо

Практический материал

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения. Построения, перемещения.
2. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
3. Упражнения на равновесие и точность движений.
4. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
5. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
6. Упражнения на формирование правильной осанки.
7. Лазание, перелазание, переползание.
8. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
9. Упражнения на гимнастической стенке.
10. Упражнения с отягощениями.
11. Упражнения с сопротивлением.
12. Упражнения с грузом.
13. Метания набивного мяча, теннисного мячика.
14. Упражнения для укрепления положения "моста".
15. Упражнения на скорость.
16. Упражнения на общую выносливость.
17. Легкоатлетические упражнения
18. Спортивные и подвижные игры.
19. Плавание.
20. Лыжи.
21. Туристические походы.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тайбоксёров.

1. Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.

2. Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
3. Усвоение приема по заданию тренера.
4. Условный бой, имитационные упражнения.
5. Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.
6. Бой по заданию.
7. Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кудоиста

1. Изучение и совершенствование стоек кудоиста.
2. Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
3. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
4. Боевая стойка кудоиста.
5. Передвижение с выполнением программной техники.
6. Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

1. Обучение ударам и простым атакам.
2. Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
3. Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..
4. Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
5. Защитные действия, с изменением дистанций.
6. Контрудары. Контратаки.
7. Бедро: захватом пояса, боковое, обратное
8. Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук
9. Прогибом (через грудь). Захватом ног. Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки
10. Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.
11. Болевые приемы: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, последовательность выработки тактики разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация.

По технической подготовке

1. Правильно выполнять все изученные приемы.
2. Сдать технический экзамен.
3. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

- Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:

- Все поединки – отлично,
- 70–80 % – хорошо,
- 50–60 % – удовлетворительно

2.7 Учебно-методический материал для углубленного уровня 2 года обучения

Практический материал

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения. Построения, перемещения.
2. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
3. Упражнения на равновесие и точность движений.
4. Упражнения для развития быстроты.
5. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
6. Упражнения для развития равновесия.
7. Упражнения с гимнастической палкой.
8. Упражнения на формирование правильной осанки.
9. Лазание, перелазание, переползание.
10. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
11. Упражнения на гимнастической стенке.
12. Упражнения с отягощениями.
13. Упражнения с сопротивлением.
14. Упражнения с грузом.
15. Упражнения для укрепления положения "моста".
16. Упражнения на скорость.
17. Упражнения на выносливость.
18. Легкоатлетические упражнения
19. Спортивные и подвижные игры.
20. Плавание.
21. Лыжи.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тайбоксёров.

1. Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
2. Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
3. Усвоение приема по заданию тренера.
4. Условный бой, формальные упражнения "ката".
5. Тренировка на снарядах.
6. Бой по заданию.
7. Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кудоиста

1. Изучение стоек кудоиста.
2. Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
3. Боевая стойка кудоиста.
4. Передвижение с выполнением программной техники.
5. Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

1. Обучение ударам и простым атакам.

2. Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
3. Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..
4. Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
5. Защитные действия.
6. Контрудары.
7. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

По технической подготовке

1. Правильно выполнять все изученные приемы.
2. Сдать технический экзамен.
3. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
4. Совершенствование техники выполнения различных приёмов. Специальные упражнения страховки партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, обвивом, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки, на ноги; удержаний; упражнений с партнером.

Способы страховки преподавателем при разучивании бросков кудоистами.

Особенности методики обучения технике борьбы. Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.

Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, 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.

Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка.

Бедро: захватом пояса, боковое, обратное.

Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук.

Прогибом (через грудь). Захватом ног.

Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.

- Болевые приемы: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, последовательность выработки тактики разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация.

По психологической подготовке

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

По теоретической подготовке

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

- Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:

- Все поединки – отлично,
- 70–80 % – хорошо,
- 50–60 % – удовлетворительно

Учебно-методический материал, углубленный уровень 3 года обучения спортсменов по Кудо

Практический материал

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

2. Специальная физическая подготовка кудоиста.

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

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кудоиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская судейская практика Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревновании

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый татами, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По технической подготовке

Совершенствование техники выполнения различных приёмов. Специальные упражнения страховки партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, обвивом, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки, на ноги; удержаний; упражнений с партнером.

Способы страховки преподавателем при разучивании бросков кудоистами.

Особенности методики обучения технике борьбы. Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.

Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, 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.

Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка.

Бедро: захватом пояса, боковое, обратное.

Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук.

Прогибом (через грудь). Захватом ног.

Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.

- Болевые приемы: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, последовательность выработки тактики разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация.

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выпол-

нение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо.

По тактической подготовке

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш двух поединков – хорошо.
- Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

По психологической подготовке

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По общему результату участия в соревнованиях

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

Учебный материал углубленный уровень, 4 года обучения

Практический материал

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка кудоиста.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

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

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

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

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

Боевая стойка кудоиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом). При проведении приемов и защит:

- выводением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги;
- выполнение удержаний;
- выполнение болевых приемов на руки и на ноги. Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу);

Инструкторская судейская практика Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, "открытый" татами, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасть в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

По технической подготовке

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд – отлично,
- до 29 секунд – хорошо,
- до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке.

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш пяти поединков – хорошо.
- Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

По психологической подготовке.

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

По общему результату участия в соревнованиях.

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

Термин "набивка тела", "железная рубашка" означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и в боевом самбо. А так же на наш взгляд подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос "Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?" Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание кудоиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг

может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т. п.

Многие тренеры – преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях контактных единоборств.

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к тайландскому боксу, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это – влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного КУДО, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

Существует много видов набивки и тренировок суставов, но конкретно отработанной методики с сочетанием нагрузки (воздействия) и отдыха (восстановления) нигде не описано. Мы изучали и на практике и в течение 12 лет применяли методы укрепления суставов и набивки уязвимых участков тела. Результаты говорят сами за себя. Но самое интересное, что после соревнований в контактных ударных единоборствах (КУДО, тайский бокс, кёкусинкай, Ашихара-каратэ, самбо, каратэ шидокан и др.) спортсмены могли выступать в очередных соревнованиях через 4–5 дней, после восстановления от мышечной усталости и нервной нагрузки. У них отсутствовал травматический синдром голени, стопы и кистей рук. Хотя обычно последствия этих травм очень характерны после соревнований в выше перечисленных стилях.

Мы применяли следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра – набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств – это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2–3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два

и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнений пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на колени в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1–2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5–7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8–10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10–15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3–5 секунд до 40–50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3–5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5–8 подходов в подготовительном этапе, через 4–7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым кудоистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3–4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2–3 минуты будет вполне достаточно.

2. упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60–80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30–40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

4. исходное положение, стойка на правом колене. Раз – шаг левой ногой в полном приседе. Два – переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три – сед на левую стопу. Четыре – шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100–120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется

2.10 Учебный материал для групп спортивного совершенствования 1 и 2 года обучения спортсменов Кудо.

Практические занятия

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в тайском боксе и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

1. Совершенствование технико-тактического мастерства:
2. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
3. Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
4. Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
5. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
6. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
7. Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
8. Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
9. Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
10. Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
11. Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
12. Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником. Основные технические действия: приемы, защиты. Броски руками, ногами, туловищем. Выведение из равновесия, броски захватом ноги (бедра, голени, мельница, ног). Подножки: передняя, задняя, боковая (на пятке). Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват.

Ножницы, бросок через голову. Бросок через спину, бедро. Бросок прогибом. Удержания. Болевые приемы на руки: узлом, рычагом, ущемлением. Болевые приемы на ноги: рычагом, узлом, ущемлением.

Ударная техника. Удары руками из различных положений на месте и в движении. Удары ногами: коленями, голенью, стопой. Комбинации из ударов руками и ногами. Удары в захватах и продолжение в выполнении бросковой техники.

Характерные ошибки при разучивании, их причины и способы исправления. Положительный и отрицательный перенос навыков при изучении приемов КУДО. Защиты активные и пассивные.

Практические занятия

А) Приемы в борьбе стоя

Особенности выполнения и методика обучения приемов и защит. Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты.

Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные.

Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги заведением на перекрест, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, подшагивая, в колено, в колено с падением); изнутри (на месте, с заведением).

Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом отворота (отворотов), изнутри. Активные и пассивные защиты.

Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.

Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, ножницы. Активные и пассивные защиты.

Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, разноименной ногой), стопой (снаружи, изнутри), обвивом (захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты.

Бросок через голову: упором голенью в живот, упором голенью в бедро, упором стопой в живот, упором стопой в бедро.

Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.

Броски захватом ноги: голени (изнутри, снаружи, упором), пятки (снаружи, изнутри), бедра (снаружи – боковой переворот, обратным захватом бедра, задний переворот), мельница (захватом руки и одноименной ноги, разноименной ноги и руки, обратная, захватом руки и шеи, без захвата ноги, захватом рук, с колен, захватом руки и туловища). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.

Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону.

Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, руки под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, захватом отворотов. Активные и пассивные защиты.

Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное.

Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, захватом руки и туловища спереди, обратным захватом туловища сбоку. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.

Б) Приемы в борьбе лежа

Удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема, садясь). Удержания поперек: за-

хватом руки, рук, руки и шеи, ноги и пояса, обратное. Пассивные защиты. Активные защиты (уходы): перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки. Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с обвивом ног, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, сбивая через голову, поворачиваясь на живот. Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, захватом туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.

Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху, внутрь. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы ущемление бицепса.

Болевые приемы рычаг колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри. Болевые приемы рычагом бедра.

Болевые приемы узел ноги: ногой, руками.

Болевые приемы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.

Переворачивания захватом пояса снизу, захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею, захватом проймы (рывком, толчком), рычагом, ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею), захватом предплечья изнутри, захватом отворотов, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом ног.

В) Приемы самозащиты

Особенности изучения приемов самозащиты.

Освобождение от захватов в стойке и борьбе лежа освобождение от захватов одной рукой – руки, рукава, отворота, шеи. Освобождение от захватов двумя руками – рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади. Освобождение от захватов ног.

Сковывание (задержание): подручку – рычагом кисти, пальцев, рычагом локтя через предплечье, рычагом локтя через плечи, загиб руки за спину – рывком, рычагом, нырком.

Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого.

Защита от ударов пальцами (одним, двумя), ребром ладони.

Защита от ударов палкой: сверху, сбоку, наотмашь, тычком.

Защита от ударов ножом: сверху, сбоку, наотмашь, тычком, снизу, защита от порезов.

Защита от огнестрельного оружия: карабин, пистолет, штык.

Связывание. Ответные удары руками. Ногами. Головой.

Приемы самозащиты для женщин.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию. Соревнования и спарринги для кудоистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Список литературы:

1. **Акопян, А.О.**, Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт, 2004
2. **Астахов, С.А.** Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Афтореф. дис.кан. пед.наук.-М., 2003
3. **Бокс:** программа спортивной подготовки для ДЮСШ, ДСЮШОР /А.О. Акопян и др.-М.: Советский спорт, 2005.-71 с.
4. **Волков, И.П.** Спортивная психология.-СПБ., 2002.
5. **Гимнастика** / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов.-Ростов н/Д: Феникс, 2009
6. **Головихин, Е. В.** Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений по Кудо.-Ульяновск, 2006.
7. **Гогун, Е.Н. , Мартынов Б.И.** Психология физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений,-М.: Академия, 2003.-288 с.
8. **Гуревич, А.П.** 300 соревновательно-игровых упражнений по физическому воспитанию.-Челябинск, 2004.
9. **Дзюдо:** программа спортивной подготовки для ДЮСШ и ДСЮШОР/ Национальный Союз Дзюдо.-М.: Советский спорт, 2006.-212 с.
10. **Дзюдо:** программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России.-М.: Советский спорт, 2005.-268 с.
11. **Краснолобов, В.В.** Государственная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) по курсу «Кудо».-М., 2008.
12. **Краснолобов, В.В.** Государственная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) по курсу «Кудо».-М., 2008.
13. **Краснолобов, В.В.** Государственная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) по курсу «Кудо».-М., 2008.
14. **Краснолобов, В.В.** Государственная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) по курсу «Кудо».-М., 2008.
15. **Макарова, Г.А., Локтев, С.А.** Медицинский справочник тренера,-М.: Советский спорт, 2005.
16. **Микрюков, В.Ю.** Каратэ: Уч. пособ.для студ. высш.учеб.заведений.-М.: Академия, 2003
17. **Образовательная программа по Кудо /ДЮСШ «Бастион».**-Владивосток. 2016.
18. **Озолин, Н.Г.** Настольная книга тренера: Наука побеждать.-М.:Астрель, АСТ, 2004.-863 с.
19. **Осколков, В.А.** Бокс: обучение и тренировка:Учеб. пособ..-Волгоград, 2003

20. **Осокин, В.Г.** Контактное каратэ. Для занимающихся Кудо (Дайдо-дзюку как-то каратэ).-Владивосток, 2002.-302 с.
21. **Остьянов, В.Н., Гайдамак, И.И.** Бокс (обучение и тренировка).-Киев: Олимпийская литература, 2001
22. **Рукопашный бай:** Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, ДСЮ-ШОР/А.О. Акопян и др.-М.: Советский спорт, 2004.-111 с.
23. **Сто уроков самбо/** Чумаков Е.М., Под ред. С.Е. Табакова .-М.: Физкультура и спорт, 2002
24. **Филимонов, В.И.** Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.-М.: ИНСАН, 2001.-400с.
25. **Ширяев, А.Г.** Бокс учителю и ученику.-СПб.: Шатоп., 2002.-190 с.
26. **Юшков, О.П.** Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.-М.: МГИУ, 2001.
27. <http://tass.ru/sport/3695793>ДОБРОГРАД (Владимирская область), 11 октября 2016. /ТАСС/.
28. **http kudo.ru** Квалификационные требования Федерации Кудо России по Восточному Боевому Единоборству, 2016