

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
Дополнительного образования Мошковского района
«Мошковская детско – юношеская спортивная школа»**

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от «25» августа 2016г.



«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО
«Мошковская ДЮСШ»
И.В. Руднев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности**

**ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ
ЕДИНОБОРСТВО
(дисциплина КУДО)**

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель:
Русинович Петр Владимирович –
Президент Новосибирского
регионального отделения
Общероссийской организации
«Федерация рукопашного боя»

р. п. Мошково - 2016

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка.....	4
2. Организационно-методические указания.....	7
2.1. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	7
2.2. Планирование и учёт учебно-тренировочной работы.....	8
2.2.1. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки..	9
2.2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	9
2.2.3. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.....	10
2.3. Характеристика тренировочных процессов.....	10
2.4. Распределение учебных часов на этапах подготовки.....	22
3. Этап начальной подготовки.....	23
3.1. Основные направления тренировки.....	26
3.2. Особенности обучения.....	27
3.3. Методика контроля.....	27
3.4. Участие в соревнованиях.....	28
3.5. Техника КУДО.....	28
3.5.1. Удары руками.....	29
3.5.2. Удары ногами.....	29
3.5.3. Удары руками в движении.....	30
3.5.4. Удары ногами в движении.....	31
3.5.5. Двух - ударные комбинации ногами.....	32
3.5.6. Защита от ударов.....	32
3.5.7. Работа с лапами.....	33
3.5.8. Удержание верхом для переходов к техническим действиям в партере...	33
3.6. Тактика КУДО.....	33
3.7. Физическая подготовка.....	33
3.7.1. Общефизическая подготовка.....	33
3.7.2. Специальная физическая подготовка.....	34
3.8. Психологическая подготовка.....	35
3.8.1. Развитие силы воли.....	35
3.8.2. Развитие инициативности.....	35
3.8.3. Нравственная подготовка.....	36
3.9. Методическая подготовка.....	36
3.10. Врачебный контроль и самоконтроль.....	37
4. Этап учебно-тренировочной работы.....	37
4.1. Основные задачи.....	37
4.2. Учебно-тренировочный этап.....	38
4.3. Обучение и совершенствование техники КУДО.....	38
4.4. Техника КУДО.....	39
4.4.1. Удары руками.....	39
4.4.2. Удары ногами.....	40
4.4.3. Удары руками в движении.....	41
4.4.4. Удары ногами в движении.....	42
4.4.5. Двух-ударные комбинации ногами.....	43
4.4.6. Защита от ударов.....	43
4.4.7. Броски.....	44
4.4.8. Болевые приёмы.....	45
4.4.9. Удушающие приёмы.....	45
4.4.10. Работа с лапами.....	45
4.5. Тактика КУДО.....	46
4.6. Физическая подготовка ОФП).....	46

4.7.	Специальная физическая подготовка (СФП).....	48
4.8.	Психологическая подготовка.....	48
4.9.	Методическая подготовка.....	49

1. Пояснительная записка.

Предпрофессиональная программа по КУДО составлена на основе федерального стандарта для системы дополнительного образования детей ДЮСШ, в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 12.12.2012 г. № 273, Типовым положением о дополнительном образовании детей, приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29.08.2013 г. № 1008. В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, планы построения тренировочного процесса по годам обучения разной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (ГНП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Настоящая программа спортивной подготовки для МАОУ ДО «ДЮСШ» по КУДО составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

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

Структура и основное содержание Программы.

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

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

Методическая часть - включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок,

содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Учебный материал представлен по следующим видам подготовки:

1. *Технико-тактическая* - представляет собой изучение техники и тактики КУДО в стойке и лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинаций приемов.
2. *Физическая* - подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку:
 - ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
 - СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами КУДО;
3. *Психологическая (морально-волевая)* - основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека;
4. *Теоретическая (методическая)* - дает занимающимся представление, как и почему следует осваивать те или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, как определять тактику и стратегию участия в соревнованиях, об истории развития КУДО; правилах соревнований по КУДО, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях, о необходимых сведениях по медико-биологическим дисциплинам, о предметах прикладного и военно-патриотического направления;
5. *Соревновательная*.

Данная учебная программа разработана для ДЮСШ и рассчитана на 52 учебных недели в условиях ДЮСШ.

Срок реализации программы - 8 лет: 3 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП), 5 лет для учебно-тренировочных групп (УТГ),

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

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься КУДО, не имеющие медицинских противопоказаний, при

наличии письменного согласия родителей на занятия детей КУДО независимо от возраста.

Наполняемость групп: 10 – 15 человек;

Формы, расписание и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;

Режим занятий:

- ГНП - 6 часов;
- УТГ до 2 лет – 9 часов;
- УТГ свыше 2 лет – 12 часов;

Цель программы:

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

Обучающие задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

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

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

2. Организационно-методические указания.

2.1. Особенности осуществления спортивной подготовки.

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (ГНП);
- учебно-тренировочный этап (УТГ).

На этапе ГНП в группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься КУДО и имеющие письменные разрешения родителей и врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники кикбоксинга, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТГ.

На этапе УТГ формируются группы прошедшие обучение в ГНП и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТГ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и результатам, показанным в процессе соревновательной подготовки.

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

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

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки	3	9 - 10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-12

Цель многолетней подготовки спортсменов в ДЮСШ – воспитание спортсменов высокой квалификации.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на 52 недели учебного года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

2.2. Планирование и учет учебно-тренировочной работы.

На основании нормативной части программы в ДЮСШ разработаны планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей.

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

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

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

2.2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки.

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

2.2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность.

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2.2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6	9	12
Количество тренировок в неделю	3	3	3	4
Общее количество часов в год	312	312	468	624

2.3. Характеристика тренировочных процессов.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса ориентируюсь на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются

своих высших достижений. Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

План-график занятий (1 раздел обучения).

№	Учебный материал	№ уроков													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я														
1	Подводящие уп-я к прямым ударам в туловище и в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Слитные шаги вправо-влево по кругу														
5	Изучение боевой стойки	+	+												
6	Уп-я для разучивания прямого удара левой (правой) рукой (ногой) в голову		+	+	+	+	+	+	+						
7	Уп-я для разучивания прямого удара левой рукой (ногой) в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Защита подставкой правой ладони			+	+						+		+	+	

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

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

	(правой) ногами в голову противника															
5	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения боковых ударов левой (правой) ногами в переднюю ногу, туловище и в голову противника					+	+	+								
Материал повторения																
1	Уп-я совершенствования двойного прямого удара левой, правой руками в голову		+	+		+						+			+	+
2	Уп-я для совершенствования двойного прямого удара левой, правой руками в голову, боковой удар левой рукой в голову			+	+										+	+
3	Уп-я для совершенствования захватов, подсечек и бросков противника из положения стоя в стойке							+	+						+	+
4	Уп-я для совершенствования захватов, подсечек и бросков противника из положения стоя в стойке с последующим обозначением добивания, оставаясь в стойке								+		+				+	+
5	Уп-я в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои			+					+			+			+	
IV	Вольные бои															
V	Подвижные спортивные игры															

План-график занятий (III раздел обучения).

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я															
1	Подводящие уп-я и уп-я для разучивания техники борьбы в партере, находясь в положении сверху в парах	+	+	+					+	+	+					

III	Условные и тренировочные бои		+					+	+	+	+	+		+	+	
IV	Вольные бои											+		+		+
V	Подвижные и спортивные игры	+	+				+					+		+	+	

Учебный материал		16	17	18	19	20	21	22	23
1	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения								
Новый материал									
1	Уп-я для разучивания двойного удара: прямой левой в голову, боковой правой рукой в голову, боковой левой рукой по туловищу	+	+	+					
2	Уп-я для разучивания тактических вариантов прямой левой в голову, боковой правой рукой в голову, боковой левой рукой по туловищу			+	+				
3	Уп-я для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, прямой правой, боковой левой в голову, правой рукой снизу в голову				+	+	+		
4	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения серии прямой левой, прямой правой, боковой левой в голову, правой рукой снизу в голову					+	+	+	
5	Уп-я для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, боковой правой рукой в голову						+	+	+
6	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, боковой правой рукой в голову							+	+
7	Подводящие уп-я к прямому удару правой рукой, левой ногой в голову		+		+		+	+	
8	Уп-я для разучивания прямому удару правой рукой, левой ногой в голову						+	+	
9	Уп-я для разучивания боковых ударов правой и левой руками в голову и защита от него в парах								
Материал для повторения									
1	Уп-я для совершенствования боковых ударов правой и левой руками в правой рукой снизу в голову	+		+	+		+		
2	Уп-я для совершенствования боковых ударов правой и левой руками в правой рукой снизу в голову, боковой удар левой рукой в голову		+	+		+	+		+
III	Подвижные и спортивные игры		+			+			+
Учебный материал			24	25	26	27	28	29	30
1	Строевые и общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+

3	Уп-я для серии ударов руками прямой правой, боковой левой, боковой правой в голову, зацеп левой ногой правой ноги противника, перевод в партер, болевого приёма на ногу		+	+		+		+					+	+	+	+
4	Подводящие уп-я для проведения удушения противника, находясь за его спиной			+	+	+	+	+	+	+						
5	Уп-я для разучивания проведения удушения противника, находясь за его спиной				+	+	+	+					+	+	+	+
6	Уп-я для разучивания прямых ударов руками в голову, переход за спину противника с его последующим удушением								+	+	+					
7	Уп-я для разучивания боковые удары руками в голову, нырок под боковой удар левой руки, захват туловища левой рукой, переход за спину с последующим удушением за шею правой рукой.									+	+	+				
8	Уп-я для разучивания боковых ударов руками в голову и защита от них приседанием под руку, нанесение ответных боковых ударов левой и правой руками.									+	+	+		+	+	+
Материал повторения																
1	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения боковых ударов левой и правой руками в голову с последующим переводом в партер посредством броска через бедро правой ноги	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+		+
2	Уп-я для разучивания боковых ударов левой и правой руками в голову с последующим переводом в партер посредством броска через бедро правой ноги, с последующим выходом на болевой приём левой руки противника		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		
3	Уп-я для разучивания боковых ударов левой и правой руками в голову с		+		+	+	+		+	+		+		+		+

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

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

2.4. Распределение учебных часов на этапах подготовки.

Группы начальной подготовки 1 года обучения (6 часов).

Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	52 недели												
Теоретическая и психологическая подготовка	1									1	1	1	12
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Специальная физическая подготовка	8	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	116
Техническая подготовка	7	9	9	9	9	9	9	9	7	9	9	9	104
Контрольные испытания	2								2				4
Медицинское обследование	2								2				4
Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Группы начальной подготовки 2- 3 года обучения (6 часов).

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	52 недели												
Теоретическая и психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Техническая подготовка	7	10	10	10	10	10	10	10	7	10	1	10	114
Контрольные испытания	2								2				4
Мед. обследование	1								1		-		2
Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Учебно-тренировочные группы до 3 лет обучения (9 часов)

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	52 недели												
Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Техническая подготовка	10	12	12	11	12	13	11	11	9	12	13	13	139

<i>Соревнования</i>	<i>По календарному плану</i>												
<i>Контрольные испытания</i>	2								2				4
<i>Инструкторская и судейская практика</i>		1	1	2	1		2	2	1				10
<i>Восстановительные мероприятия</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13
<i>Мед. обследование</i>	1								1		-		2
<i>Итого</i>	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Учебно-тренировочные группы свыше 3 лет обучения (УТГ) (12 часов)

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Месяцы</i>												<i>Всего за год</i>
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	<i>46 недель</i>												
<i>Теоретическая и психологическая подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
<i>Общая физическая подготовка</i>	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
<i>Специальная физическая подготовка</i>	14	17	17	17	17	17	18	17	17	18	17	17	203
<i>Техническая подготовка</i>	22	19	20	19	19	20	17	18	17	20	21	18	230
<i>Соревнования</i>	<i>По календарному плану</i>												
<i>Контрольные испытания</i>	1								1				2
<i>Судейская и инструкторская практика</i>		1	1	2	1		2	2	1		-		10
<i>Восстановит. мероприятия</i>	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	4	21
<i>Медицинское</i>	1								1				2

<i>обследование</i>													
<i>Итого</i>	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

3. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

Задачи этапа НП:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта - КУДО;
- обучение технике КУДО;
- повышение уровня физической подготовки спортсмена на основе проведения всеобщей и многоплановой ОФП;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий КУДО.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;

- 8) введение в школу техники КУДО;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание «на дом»).

Основные методы выполнения упражнений:

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

3.1. Основные направления тренировки.

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

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

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

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

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

3.2. Особенности обучения.

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

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

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

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

3.3. Методика контроля.

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

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

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

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

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

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

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

3.4. Участие в соревнованиях.

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

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

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

3.5. Техника КУДО.

Классификация техники КУДО:

- удары: руками, ногами, головой;

- бросковая техника КУДО;
- борцовская техника КУДО;
- удержания - верхом, с переходом к последующим техническим действиям;

3.5.1. Удары руками.

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

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

3.5.2. Удары ногами.

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

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

20 - поочередно с отмашкой рук.

2. Удары коленями.

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

10- со сменой ног.

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

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмашкой рук.

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

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

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

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

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

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

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

30-подсечек.

3.5.3. Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.5.4. Удары ногами в движении.

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

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

23. Удар пяткой ноги назад.
24. Удар пяткой ноги назад + 2.
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

3.5.5. Двух - ударные комбинации ногами:

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

3.5.6. Защита от ударов.

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

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

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

3.5.7. Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Работа на лапах должна состоять из:

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

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

3.6. Тактика КУДО.

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- комбинационные связки из ударной техники руками и ногами;
- переходы от ударной техники к захватам и обратно.

3.7. Физическая подготовка.

3.7.1. Общая физическая подготовка

3.7.1.1. Развитие силы (силовая подготовка):

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

3.7.1.2. Развитие быстроты (скоростная подготовка):

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

3.7.1.3. Развитие выносливости:

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

3.7.1.4. Развитие ловкости (координационная подготовка):

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

3.7.1.5. Развитие гибкости:

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

3.7.2. Специальная физическая подготовка

3.7.2.1. Специальные упражнения:

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

3.7.2.2. Подготовительные упражнения:

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

3.7.2.3. Подводящие упражнения:

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

3.7.2.4. Имитационные упражнения:

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

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

3.8.1. Развитие силы воли (волевая подготовка)

3.8.1.1. Развитие смелости.

Упражнения для воспитания смелости:

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

3.8.1.2. Развитие настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости:

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

3.8.1.3. Развитие решительности.

Упражнения для воспитания решительности:

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

3.8.2. Развитие инициативности.

Упражнения для воспитания инициативности:

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

3.8.3. Нравственная подготовка.

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

3.9. Методическая подготовка (теория и методика).

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

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

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

3.9.3. Характеристика изучаемых технико-тактических действий.

3.9.4. *Методика тренировки:*

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

3.9.5. *Правила соревнований:*

- терминология технических, тактических и организационных действий спортсменов и судейского корпуса в процессе соревнований;
- значение соревнований для занимающихся;

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

3.9.6. Анализ соревнований:

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

3.9.10. Судейская практика.

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

3.10. Врачебный контроль и самоконтроль.

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

4. ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ.

4.1. Основные задачи:

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

4.2. Учебно-тренировочный этап.

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

Основные задачи:

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки:

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

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

Участие в соревнованиях зависит от:

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

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

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

4.3. Обучение и совершенствование техники КУДО.

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

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

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

Методика контроля.

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

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

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

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

4.4. Техника КУДО.

4.4.1. Удары руками.

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

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

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

4.4.2. Удары ногами.

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

10 - удар правой ногой;

10 – левой; (Руки держат концы пояса).

20 - поочередно с отмахкой рук.

2. Удары коленями.

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

10- со сменой ног.

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

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмахкой рук.

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

10 - руки держат концы пояса;

20 - с отмахкой рук.

5. Прямой удар назад (пяткой стопы).

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

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

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

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

30-подсечек.

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

30 - руки держат концы пояса.

4.4.3. Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

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

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

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

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

4.4.4. Удары ногами в движении.

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

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

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

4.4.5. Двух ударные комбинации ногами:

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

4.4.6. Защита от ударов.

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

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

4.4.7. Броски.

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

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

11. Зацеп разноимённой ноги снаружи.
12. Бросок через спину.
13. Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.
14. Бросок через голову с упором стопой в живот.

4.4.8. Болевые приёмы.

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

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

4.4.9. Удушающие приёмы.

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

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

4.4.10. Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Программа должна состоять из:

- ударной техники рук и ног;

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

4.5. Тактика КУДО.

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

4.6. Физическая подготовка.

4.6.1. Общая физическая подготовка.

4.6.1.1. Развитие силы (силовая подготовка).

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

- подвижные и спортивные игры;

4.6.1.2. Развитие быстроты (скоростная подготовка).

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

4.6.1.3. Развитие выносливости

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

4.6.1.3. Развитие ловкости (координационная подготовка).

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

4.6.1.4. Развитие гибкости.

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

4.7. Специальная физическая подготовка.

4.7.1. Специальные упражнения.

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

4.7.2. Подготовительные упражнения.

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

- элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.

4.7.3. Подводящие упражнения.

- перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;

- детали техники ударов, освоение траектории ударов;

- выполнение технических действий по разделению на этапы;

- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

4.7.4. Имитационные упражнения.

- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);

- многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

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

4.8.1. Развитие силы воли (волевая подготовка).

4.8.1.1. Упражнения для развития смелости.

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);

- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;

- кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

4.8.1.2. Упражнения для развития и воспитания настойчивости.

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;

- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;

- проведение боёв с односторонним сопротивлением;
- проведение боёв с более опытным спарринг-партнёром.

4.8.1.2. Упражнения для развития решительности.

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

4.8.1.3. Упражнения для развития инициативности.

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

4.8.1.4. Нравственная подготовка.

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

4.9. Методическая подготовка (теория и методика).

4.9.1. Врачебный контроль и самоконтроль.

- самоконтроль – дневник самоконтроля;

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

4.9.2. Основы техники.

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

4.9.3. Методика тренировки.

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

4.9.4. Правила соревнований.

- значение соревнований для занимающихся;

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

4.9.5. Судейская практика

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