

Оглавление

[Пояснительная записка 3](#_Toc113022764)

[ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ: 5](#_Toc113022765)

[Ожидаемые результаты обучения. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам 13](#_Toc113022766)

[КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. 15](#_Toc113022767)

[Контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап 18](#_Toc113022768)

[УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 20](#_Toc113022769)

[Содержание программы: 21](#_Toc113022770)

[МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 26](#_Toc113022771)

[Список использованной литературы: 29](#_Toc113022772)

# Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по КУДО МАОУ ДО ДЮСШ г. Мышкин разработана на основе программ для тренеров-преподавателей, инструкторов, тренеров, педагогов работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих КУДО.

Нормативная часть содержит подробное изложение требований государственного образовательного стандарта, часовую нагрузку и примерное распределение содержания образования на всех этапах активной спортивной деятельности, а также контрольные переводные нормативы.

Методическая часть содержит методические указания к организации учебно-тренировочного процесса. В ней излагается теоретический и практический материал, который необходимо изучить и освоить для достижения спортивного результата. К каждому образовательному этапу написаны рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса.

Программа по КУДО рассчитана на три этапа:

• 1 год обучения в спортивно оздоровительной группе (СОГ);

• 3 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП);

• 5 лет обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ);

***Актуальность***

Спортивные поединки по КУДО последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

Соревнования по КУДО проводятся среди юношей, юниоров и взрослых спортсменов, с 12 лет. До этого возраста дети к соревновательным поединкам не допускаются. Подготовка спортсменов к универсальным поединкам через изучение программного материала позволит привлечь максимальное количество детей и подростков в спортивную школу и в дальнейшем успешно осуществлять соревновательную практику.

Настоящая программа помогаем развивать КУДО на территории Ярославской области, формирует у учащихся понятие здорового образа жизни и имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

***Характеристика структуры программы***

Настоящая программа состоит из двух основных частей:

**1-я часть программы** - нормативная, которая включает количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, технико-тактической, теоретической, специально-физической подготовкой, а также систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

**2-я часть программы** - методическая, которая 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 разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля. Приводится комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

По каждому этапу обучения приводятся ожидаемые результаты.

Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию навыков, помогает реализовать потребность в общении.

Возраст занимающихся детей 7- 18 лет.

# ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ:

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обос­нованная система многолетней подготовки с учетом возрастных зако­номерностей становления спортивного мастерства.

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

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

4.Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка являет­ся максимальной.

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

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-18 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься восточным боевым единоборствам спортивная дисциплина КУ ДО и имеющие письменное разрешение родителей и справку с разрешением врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления па учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УТГ этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование этапа** | **Период обучения** | **Минимальный возраст****для зачисления** | **Минимальное количество****учащихся в группе** | **Максимальное количество****часов в неделю** | **Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года** |
| СОГ | Весь период | 7-18 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| НП | До 1-го года | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП,СФП |
| Свыше 1 года |  | 14 | 8 | Выполнение нормативов ОФП,СФП |
| УТ | До 2-х лет |  | 10 | 10,5 | Выполнение нормативов ОФП,СФП |
| Свыше 2-х лет |  | 10 | 15 | Выполнение нормативов ОФП,СФП,Разряд-1/3 |

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки**

**по годам обучения (в процентном соотношении):**

|  |  |
| --- | --- |
| Подготовка | Этапы подготовки |
|  | СО | НП | УТ |
|  | Весь период | до 1 года | Свыше  1-го года | До 2-х лет | Свыше 2-хлет |
| Общая физическая | 60% | 60% | 55% | 45% | 30% |
| Специальная физическая | 30% | 20% | 20% | 25% | 30% |
| Технико-тактическая | 10% | 20% | 25% | 30% | 40% |

**Цель программы** - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

**Основные задачи спортивно оздоровительного этапа**:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

-духовно-нравственное воспитание; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий восточным боевым единоборствам спортивная дисциплина КУДО.

**Основные задачи этапа начальной подготовки**

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по восточным боевым единоборствам спортивная дисциплина КУДО;

-развитие физических качеств и общей физической подготовки, изучение базовой техники восточным боевым единоборствам спортивная дисциплина КУДО;

-гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

**Основные задачи учебно-тренировочного процесса**

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по восточным боевым единоборствам спортивная дисциплина КУДО, к которым относится:

-укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;

-совершенствование техники тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

-воспитание специальных психических качеств.

**Структура и основное содержание курса**

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой) подготовке, теоретической (методической подготовке), соревновательной.

а) *технико-тактическая подготовка* представляет собой изучение техники и тактики КУДО в стойке и лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинаций приемов.

б) *физическая подготовка* подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовки;

-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.

в) *психологическая (морально-волевая) подготовка* основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека.

г)*теоретическая (методическая) подготовка* 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.

**Указание основных форм и средств обучения**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (обязательно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах. Пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Занятия в группах начальной подготовки могут проводиться на протяжении учебного года с использованием имеющихся спортивных сооружений. При наличии контингента учащихся в установленных для групп количествах занятия с ними продолжаются и в летние каникулы.

**Методическая часть учебной программы**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений'- через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- 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 тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ООП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

**Методы проведения занятий**

***Спортивно-оздоровительный этап:***

- игровой;

- повторный;

- равномерный;

- круговой;

- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

***Этап начальной подготовки:***

-игровой;

- повторный;

-равномерный;

-круговой;

-контрольный;

-соревновательный.

***Учебно-тренировочный этап:***

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

На этом этапе многолетней подготовки годовой цикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

 З***анятие строится в основном по классической структуре:***

- вводная часть (приветствие);

- разминка по кругу;

- изучение ударной техники;

- изучение борцовской техники;

- учебные спарринги;

- заключительная часть

**Соответствие классификационных разрядных требований**

|  |  |
| --- | --- |
| Квалификация ЕВСК | «Кю», пояс |
| Кандидат в мастера спорта России | 1-2 «кю» - коричневый пояс |
| I разряд | 3-4 «кю» - зелёный пояс |
| II разряд | 5-6 «кю»-жёлтый пояс |
| III разряд | 7 «кю» - синий пояс |
| I юношеский разряд | 8 «кю» - синий пояс |
| II юношеский разряд | 9-10 «кю» - белый пояс |

**Технические нормативы**

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

Для получения удовлетворительной оценки (1 балл) при сдаче технических нормативов необходимо сдать успешно 4 норматива из 5-ти для взрослых и 3 норматива из 4-хдля юношей и юниоров.

**Нормативы отжимания, приседания и упражнения для мышц брюшного пресса.** Отжимание выполняется в упоре лежа на кулаках, положение - нога на ногу, кулаки на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

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

Упражнение для мышц брюшного пресса (склепка) выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой. Ноги и корпус одновременно поднимаются вверх до касания руками пальцев ног.

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

# Ожидаемые результаты обучения. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

***Спортивно-оздоровительный этап:***

**Знать**

- общие развивающие упражнения (формирования общих двигательных навыков и умений);

- подвижные игры и игровые упражнения;

- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);

- прыжки и прыжковые упражнения;

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Уметь**

- стойки;

- передвижения;

- удары руками и ногами;

- приемы самостраховки при падениях;

- способы защиты;

- формам и способам захвата соперника;

- способы выведения из равновесия;

- ведущие элементы технических действий.

- технику КУДО и технические нормативы 10-9кю.

***Этап начальной подготовки:***

**Знать**

-подвижные игры и игровые упражнения;

-общеразвивающие упражнения;

-элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

-всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

-метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

-скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

-гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

-школа техники восточных боевых единоборств спортивной дисциплины КУДО и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ПК);

-комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

**Уметь**

- стойки;

- передвижения;

- удары руками и ногами;

- приемы борьбы в стойке и партере;

- способы защиты;

- технико-тактические действия;

- комбинации ударов;

-самоконтроль;

-правила соревнований;

- технику КУДО и технические нормативы 8-5кю.

***Учебно-тренировочный этап:***

**Знать**

- уровни разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- развитие специальных физических качеств;

- овладение основами техники и ее совершенствование;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- приобретение и накопление соревновательного опыта.

**Уметь**

- передвижения;

- удары руками и ногами;

- приемы борьбы в стойке и партере;

- способы защиты;

- технико-тактические действия;

- комбинации ударов;

-самоконтроль;

-правила соревнований;

- технику КУДО и технические нормативы 5-1кю.

# КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года.

 ***Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:***

 1.Скоростные бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.

2.Скоростно-силовые- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление; измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3.Координационные челночный бег 3х10м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегает до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка).

4.Силовые подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из ил.1запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. - упор лежа па горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ног составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5.Выносливость-бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется точностью до 0,1 с; поднимание туловища положения лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

 6.Гибкость- наклон вперед из положения сидя ноги вместе, наклон вперед из положения сидя ноги раздвинуты, положение ног «канат» максимальное положение (min от земли).

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические  | Контрольное | Воз- | уровень |
| пп | способности | Упражнение | раст, | Мальчики | девочки |
|  |  | (тест) | лет | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м.с | 78910 | 7.57.16.86.6 | 7.3-6.27.0-6.06.7-5.76.5-5,6 | 5.65.45.15.0 | 7.67.37.06.6 | 7.5-6.47.2-6.26.9-6.06.5-5.6 | 5,85,65,35,2 |
| 2 | Координа- | Челночный бег | 7 | 11.2 | 10.8-10.3 | 9,9 | 11.7 | 11.3-10.6 | 10,2 |
|  | ционные | Зх10м.с | 8 | 10.4 | 10.0-9.5 | 9.1 | 11.2 | 10.7-10.1 | 9,7 |
|  |  |  | 9 | 10.2 | 9.9-9,3 | 3.8 | 10.8 | 10.3-9.7 | 9,3 |
|  |  |  | 10 | 9.9 | 9.5-9.0 | 8.6 | 10.4 | 10.0-9.5 | 9,1 |
| 3 | Скоростно- | Прыжок в длину с | 7 | 100 | 115-135 | 155 | 90 | 110--130 | 150 |
|  | силовые | места, см | 8 | 11О | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
|  |  |  | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
|  |  |  | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 | 700 | 730-900 | 1100 | 500 | 600-800 | 900 |
|  |  |  | 8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
|  |  |  | 9 | 800 | 850- 1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
|  |  |  | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из | 7 | 1 | 3-5 | 9 | 2 | 6-9 | 11.5 |
|  |  | Положения сидя, см | 8 | 1 | 3-5 | 7.5 | 2 | 6-9 | 12.5 |
|  |  |  | 9 | 1 | 3-5 | 7.5 | 2 | 6-9 | 13.0 |
|  |  |  | 10 | 2 | 4-6 | 8.5 | 3 | 7-10 | 14.0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на | 7 | 1 | 2-3 | 4 |  |  |  |
|  |  | Высокой перекладине из | 8 | 1 | 2-3 | 4 |  |  |  |
|  |  | Виса, кол-во раз | 9 | 1 | 3-4 | 5 |  |  |  |
|  |  | (мальчики) | 10 | 1 | 3-4 | 5 |  |  |  |
|  |  | На низкой перекладине |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Из виса лежа кол-во раз | 7 |  |  |  | 2 | 4-8 | 12 |
|  |  | (девочки) | 8 |  |  |  | 3 | 6-10 | 14 |
|  |  |  | 9 |  |  |  | 3 | 7-11 | 16 |
|  |  |  | 10 |  |  |  | 4 | 8-13 | 18 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контрольное | Воз- | уровень |
| п | способности | Упражнение | раст. | Мальчики | девочки |
| п |  | (тест) | лет | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м ,с | 11 | 6.3 | 6.1-5,5 | 5,0 | 6.4 | 6.3-5,7 | 5.1 |
|  |  | 12 | 6.0 | 5,8-5,4 | 4.9 | 6,3 | 6.2-5,5 | 5.0 |
|  |  | 13 | 5.9 | 5.6-3.2 | 4,8 | 6.2 | 6.0-5.4 | 5.0 |
|  |  | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4.9 |
|  |  |  | 15 | 5.5 | 5,3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 |
| 2 | Координа- | Челночный бегЗХ10м.с | 11 | 9.7 | 9,3-8,8 | 8,5 | 10,1 | 9.7-9.3 | 8.9 |
|  | ционные | 12 | 9,3 | 9,0-8.6 | 8,3 | 10,0 | 9.6-9.1 | 8.8 |
|  |  | 13 | 9,3 | 9,0-8.6 | 8,3 | 10,0 | 9.5-9,0 | 8.7 |
|  |  | 14 | 9,0 | 8,7-8.3 | 8,0 | 9,9 | 9.4-9,0 | 8.6 |
|  |  |  | 15 | 8.6 | 8.4-8.0 | 7.7 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 |
| 3 | Скоростно- | Прыжок в длину сместа, см | 11 | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |
|  | силовые | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
|  |  | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  |  | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 | 1000-1100 | 1300 | 700 | 850-1000 | 1100 |  |
|  |  | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
|  |  | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
|  |  | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
|  |  | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из | 11 | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15 |
|  |  | положения сидя, см | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 . |
|  |  |  | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
|  |  |  | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  |  | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на | 11 | 1 | 4-5 | 6 |  |  |  |
|  |  | высокой перекладине из | 12 | 1 | 4-6 | 7 |  |  |  |
|  |  | виса, кол-во раз | 13 | 1 | 5-6 | 8 |  |  |  |
|  |  | (мальчики) | 14 | 2 | 6-7 | 9 |  |  |  |
|  |  | На низкой перекладине | 15 | 3 | 7-8 | 10 |  |  |  |
|  |  | из виса лежа, кол-во раз |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | (девочки) | 11 |  |  |  | 4 | 10-14 | 19 |
|  |  |  | 12 |  |  |  | 4 | 11-15 | 20 |
|  |  |  | 13 |  |  |  | 5 | 12-15 | 19 |
|  |  |  | 14 |  |  |  | 5 | 13-15 | 17 |
|  |  |  | 15 |  |  |  | 5 | 12-13 | 16 |

**Ожидаемые результаты**

**Показатели соревновательной нагрузки** (количество соревнований)

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы подготовки |
| СО | НП | УТ |
| До 1 -го года | Свыше 1-го года | До 2-ух лет | Свыше 2-х лет | До 1 года | Свыше 1 года |
| Контрольные | - | - | I | 2 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Главные | - | - | I | 2 | 2 | 2 |

# Контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Возраст 13-15 лет |
| Общая физическая подготовка | Бег 30 м с низкого старта - 4,9 с; прыжок и длину с места- 185 см; челночный бег 4x20 м - 21 ,5 с; подтягивание на перекладине 1 0 раз; бег на 1000 м - 3,5 мин; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 20 раз; поднимание туловища из положения, лежа, колени согнуты- 1 8 раз |
| Техническая подготовка | Владение техникой страховки при падении, выполнение основных атакующих и защитных действий в стоике и борьбе лежа |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | До 1 -го года | Свыше 2-х лет |
| Общаяфизическаяподготовка | Бег 60 м - 9 с; челночный бег 4x20 м -17,3 с; прыжок в длину с места-190 см; бег на 1000 м -3,05 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 с -10 раз; поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты- 25 раз | Бег 60 м - 8,6 с; челночный бег 4x20 м -16,7 с; прыжок в длину с места - 220 см; бег на 1000 м -3,0 мин; сгибание и разгибание рук и упоре лежа - 32 раза; подтягивание на перекладине за 20 с - 12 раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты - 40 раз |
| Специальнаяфизическаяподготовка | Суммарное время 6 прямых ударовруками — 5,3 с.Суммарное время 6 боковых ударовногами -8,2 с.Суммарное время 6 «входов» -7,2 с. | Суммарное время 6 прямых ударовруками - 4,6 с.Суммарное время 6 боковых ударовногами — 7,5 с.Суммарное время 6 «входов» - 6,5 с. |
| Тактическая подготовка | Выполнение основных атакующих действий восточных боевых искусств спортивной дисциплины КУДО. Выполнение приемов по программе первого тура с оценкой не ниже 6 баллов. | Выполнение основных технико-тактических действий восточных боевых искусств спортивной дисциплины КУДО в соревновательных условиях |

**Контрольные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе (юноши)**

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции используются следующие формы контроля:

 1.Контроль знаний (текущий контроль);

 2.Спортивные соревнования.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**учебный план учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы****подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** | **Этап****начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап** |
| **7 – 8****лет** | **1-й** | **2-й,****3-й** | **1-й,****2-й** | **3-й** | **4-й,****5-й** |
| 1. | Теоретическаяподготовка | 4 | 8 | 12 | 13 | 17 | 17 |
| 2. | Общаяфизическаяподготовка | 153 | 75 | 103 | 68 | 78 | 77 |
| 3. | Специальная физическаяподготовка | 15 | 40 | 52 | 64 | 96 | 86 |
| 4. | Техническаяподготовка | 67 | 60 | 86 | 98 | 114 | 115 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 | 33 | 38 | 52 | 81 | 86 |
| 6. | Интегральнаяподготовка |  | 19 | 25 | 50 | 81 | 86 |
| 7. | Инструкторскаяи судейская практика |  |  |  | 7 | 13 | 13 |
| 8. | Соревнования | 12 | 17 | 24 | 67 | 86 | 86 |
| 9. | Контрольныеиспытания(приемные ипереводные) | 7 | 12 | 12 | 15 | 17 | 17 |
| 10. | Восстановительные мероприятия |  |  |  | 28 | 77 | 77 |
| 11. | Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год) | 264 | 264 | 352 | 462 | 660 | 660 |
| № | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-1616-17 |
| 1 | Теория | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 138 | 80 | 78 | 64 | 54 | 50 | 46 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 25 | 39 | 39 | 44 | 46 | 46 | 46 |
| 4 | Техническая подготовка | 45 | 63 | 65 | 68 | 70 | 70 | 70 |
| 5 | Тактическая подготовка | 26 | 27 | 27 | 30 | 34 | 36 | 36 |
| 6 | Интегральная подготовка |  | 19 | 19 | 22 | 24 | 26 | 30 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 8 | Соревнования | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 9 | КПН | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 10 | Общее количество часов в год | 264 | 264 | 264 | 264 | 264 | 264 | 264 |

# Содержание программы:

1.***Введение*** – ознакомление с восточными единоборствами, правила поведения в спортивном зале, правила техники безопасности.

2***. Технико-тактическая подготовка***-изучение техники КУДО: учебные и боевые стойки, ударная техника рук, ударная техника ног, комбинации ударов, удары руками в передвижении, удары ногами в передвижении, комбинации ударов в передвижении, защита от ударов, работа с лапами, удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере. Тактика КУДО: простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад комбинационные связки из ударной техники руками и ногами. Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

***3. Общая физическая подготовка***

3.1..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.

3.2..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.

3.3. Развитие выносливости.

А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

В) Подвижные и спортивные игры.

3.4. Развитие ловкости (координационная подготовка).

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

- Подвижные и спортивные игры.

3.5. Развитие гибкости.

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

4***. Специальная физическая подготовка***

4.1. Специальные упражнения.

- Упражнения с партнером.

- Упражнения с использованием специального оборудования.

(гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

4.2 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

4.3 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.

4.4. Имитационные упражнения.

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия).

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

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

Развитие силы воли (волевая подготовка).

5.1. Упражнения для воспитания волевых качеств.

5.2.Развитие смелости.

 Упражнения для воспитания смелости:

- Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах).

- Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты.

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

5.3 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 спаррингом.

5.4. Развитие решительности.

Упражнения для воспитания решительности.

- Выполнение режима дня.

- Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования.

- Проведение боёв на применение контрприемов.

- Проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

5.5. 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.

 5.6.Нравственная подготовка.

- Поведение в школе, дома, в других общественных местах.

- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело.

- Решительное пресечение неблаговидных поступков своих товарищей.

- Воспитание аккуратности и опрятности.

- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

6. Теоретическая подготовка (теория и методика).

6.1.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.

6.2.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

-удержания - верхом, с переходом к последующим техническим действиям.

 6.3. 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.

7.Зачетные требования.

7.1. Правила соревнований.

- Значение соревнований для занимающихся.

- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей.

- Основные оценки технико-тактических действий в КУДО.

- Анализ соревнований - разбор ошибок;

 - выявление сильных сторон подготовки;

 - выявление слабых сторон подготовки;

 -определение и выбор средств и методов

 совершенствования, разделов индивидуальной

 подготовки;

 -определение наиболее вероятных соперников, сбор
 информации об их подготовке, выбор оптимальной

 техники и тактики ведения боёв.

 7.2.Судейская практика.

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

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел или тема программы | Формы занятий | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал | Техническое обеспечение | Формы подведения итогов |
| 1 | Спортивно-оздоровительный этап (СО) - начальный этап- от года. | Групповые, теоретические, практические, комбинированные, занятия, тренинг, соревнования, поход. | Игровой, повторный, равномерный, круговой, словесный, наглядный, практический. | Фотографии, памятки, видеозаписи. | Специально оборудаван-ный зал, для восточных единоборств (мягкое спортивное покрытие на полу (татами), зеркала, боксерские мешки, скакалки, лапы, гимнастические маты, макивары, мячи для атлетических упражнений, мячи для метания, магнитофон, телевизор, DVD-плеер, компьютер. | Зачет, открытое занятие для родителей, экзамен, соревнование. |
| 2 | Этап начальной подготовки (НП)- 2-3года обучения | Групповые, теоретические, практические, комбинированные, занятия, тренинг, соревнования, поход, зачет. Пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся. | Игровой, повторный, равномерный, круговой, словесный, наглядный , практический, контрольный, соревновательный | Фотографии, памятки, видеозаписи, схемы, таблицы, специальная литература. | Зачет, открытое занятие для родителей, экзамен, соревнование. |
| 3 | Учебно-тренировочный этап (УТ) – 4-5 лет обучения | Групповые и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся. | Фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, контрольный, соревновательный, в парах, индивидуальный. | Видеозаписи, видеофильмы фотографии, научная и специальная литература | Соревнования. |

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы.

1. Наличие специально оборудованного зала, для восточных единоборств (мягкое спортивное покрытие на полу (татами), зеркала)

 2. Наличие тренажерного зала.

 3. Наличие игрового зала.

 4. Музыкальный центр, компьютер.

 5. Спортивные снаряды и оборудование..

 6. Фото и видео камера.

 7. Специальная спортивная литература по КУДО.

 8. Спортивные нормативные документы КУДО (судейство).

9. Видеозаписи показательных выступлений и выступлений на соревнованиях.

# Список использованной литературы:

«Комплексная программа физического воспитания 1-4 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.

«Комплексная программа физического воспитания 10-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.

«Настольная книга учителя физической культуры», Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев.- М.: изд-во «Физкультура и спорт», 1998.-495 с.

«Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во « Владос-пресс», 2002.-608 с.

« Основы КУДО (дайдо-джуку каратэ до)», В. И. Зорин, Р. М. Анашкин.-М.: издательство: ООО Русская Рекламная Компания "ПОЛИЗЕТ", 2004.-169с.

«Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во « Владос-пресс», 2002.-608 с.

« Основы КУДО (дайдо-джуку каратэ до)», В. И. Зорин, Р. М. Анашкин.-М.: издательство: ООО Русская Рекламная Компания "ПОЛИЗЕТ", 2004.-169с.