

Государственная программа
Для системы дополнительного образования детей
(ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.)
По курсу: «Кудо»

**Автор программы: Заместитель директора по спорту МОУ лицей «Держава» г. Обнинска Краснолобов В.В.
(тренер высшей категории)**

**Консультанты: Главный тренер сборной России по Кудо
Зорин В.И. (тренер высшей категории)
Вице-президент Федерации Кудо России
Фрай Ю.В. (тренер высшей категории)**

**Рецензенты: Заведующий кафедрой гимнастики Ярославского государственного педагогического университета им. Ушинского,
кандидат биологических наук , доктор педагогических наук,
профессор Бурухин С.Ф.
Президент Федерации Кудо России Анашкин Р.М.**

Оглавление.

1. Пояснительная записка	1
2. Нормативная часть.....	4
Учебный материал для групп начальной подготовки.....	6
Учебный материал для учебно-тренировочных групп.....	12
Учебный материал для групп спортивного совершенствования.....	20
3. Литература	28

ПРОГРАММА по Кудо

Пояснительная записка.

Программа для системы дополнительного образования детей (ДЮСШ, ДЮК, и т.д.,) по Кудо составлена в соответствии с **Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. № 12-ФЗ**, **Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233)**, **нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г.)** и **Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму (за №390 от 28 июня 2001 г.)**.

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 .

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на 2-3 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП) , 4-5 лет для учебно-тренировочных групп (УТГ) и 2 года в группах спортивного совершенствования (ГСС). В СДЮШОРах могут быть открыты группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ).

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

*Основные задачи **спортивно-оздоровительного этапа** - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий Кудо.*

*Основные задачи **этапа начальной подготовки** - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки Кудо, направленную на 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.*

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

*Задачи **этапа спортивного совершенствования** состоят в совершенствовании техники и тактики Кудо , развитии специальных физических качеств , достижения высоких спортивных результатов.*

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая 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. Вторая 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 рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля

Цели и задачи курса:

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

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 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.

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 в общеобразовательных школах 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.

Учебный материал представлен для различных категорий занимающихся:

1. Для групп начальной подготовки (ГНП)
2. Для учебно-тренировочных групп (УТГ)
3. Для групп спортивного совершенствования (ГСС)

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Соответствие классификационных разрядных требований.

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

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 обуславливаются возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровне 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%.

Технические нормативы.

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-х для юношей и juniоров.

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

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.

1. ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Наполняемость учебных групп

№№ п/п	Год Обучения	Основной возраст	Возрастной диапазон	разряды	Количество занимающихся	Количество Часов в неделю	Количество часов в год
1	До 1 года	10	09-11	Б/р	18	6	312
2	Свыше 1 года	11	10-12	1 юн	16	6	312

План-График Распределения учебных часов Для учащихся групп начальной подготовки

№№ ПП	Виды подготовки	Количество часов в месяц												
		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Технико-тактическая подготовка	120	9	9	10	11	11	9	11	10	10	10	10	10
А)	Стойка	96	7	7	8	9	9	7	9	8	8	8	8	8
Б)	Партер	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Физическая подготовка	167	13	13	16	15	15	11	14	14	14	14	14	14
А)	Общая	120	10	10	12	10	10	8	10	10	10	10	10	10
Б)	Специальная	47	3	3	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4
3	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
5	Зачетные требования	3	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0
6	Участие в соревнованиях	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
7	Всего часов	312	24	24	28	29	28	22	27	26	28	25	25	26

1.1 Техника Кудо

Удары руками.

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

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

Удары ногами.

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

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

20 - поочередно с отмашкой рук.

2. Удары коленями.

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

10- со сменой ног.

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

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмашкой рук.

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

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

5. Прямой удар назад (пяткой стопы).

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

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

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

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

30-подсечек.

Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом 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 и завершающий боковой удар правой.

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

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

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

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

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

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

Удары ногами в движении.

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

1. Мах ногой вперед в движении.

2. Удар сзади стоящей ногой вперед.

3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).

4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.

5. Удар впереди стоящей ногой вперед.

6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.

7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.

8. Удар коленом (одиночные).

9. Удар коленями (2 удара на счет).

10. Удар коленом + локоть (одноименно).

11. Удар коленями + локти (разноименно).

12. Удар коленями (прямой + боковой).

13. Удар ребром стопы.

14. Удар ребром стопы + 2.

15. 2 + удар ребром стопы.
16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
23. Удар пяткой ноги назад.
24. Удар пяткой ноги назад + 2.
25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

Двух ударные комбинации ногами:

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

Защита от ударов.

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

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

Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Программа должна состоять из:

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

Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

1.2 Тактика Кудо

- А) Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- Б) Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- В) Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

1.3 Физическая подготовка

1.3.1. Общая физическая подготовка

1.3.1.1. 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

1.3.1.2. 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.

1.3.1.3. 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

1.3.1.4. Развитие ловкости (координационная подготовка)

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

1.3.1.5. Развитие гибкости

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

1.3.2.1. Специальная физическая подготовка

1.3.2.2. Специальные упражнения.

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

1.3.2.3. 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

1.3.2.4. 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.

1.3.2.5. Имитационные упражнения

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

1.4. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

Развитие силы воли (волевая подготовка)

1.4.2. Упражнения для воспитания волевых качеств

1.4.3. 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.

1.4.4. 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

1.4.5. 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

1.4.6. 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

1.4.7. Нравственная подготовка

- Поведение в школе, дома, в других общественных местах
- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело

- Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей
- Воспитание аккуратности и опрятности
- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях

Методическая подготовка (теория и методика)

Врачебный контроль и самоконтроль

- Самоконтроль – дневник самоконтроля;
- Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
- Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение
- показания и противопоказания к занятиям Кудо

Основы техники

- Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.
- Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах
- Характеристика изучаемых технико-тактических действий
- Классификация техники Кудо
 - Удары
 - руками;
 - ногами;
 - головой
 - удержания
 - верхом, с переходом к последующим техническим действиям;

1.5.3. 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)

1.5.4. 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
 - 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.

1.5.5. Судейская практика

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

2. Учебно-тренировочные группы (УТГ)

Наполняемость учебных групп

№№ п/п	Год Обучения	Основной возраст	Возрастной диапазон	Разряд спорт	Количество занимающихся	Количество Часов в неделю	Количество часов в год
1	До 2 лет	12	10-12		14	12	552
2	Свыше 2 лет	14	12-15		12	14	644

План-График распределения учебных часов для учащихся Учебно-тренировочных групп До 2 – х лет

№№ ПП	Виды подготовки	Количество часов в месяц													
		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Технико-тактическая подготовка	270	22	23	23	23	23	21	23	23	23	23	21	22	
А)	Стойка	209	17	18	18	18	18	16	18	18	18	18	16	16	
Б)	Партер	61	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	
2	Физическая подготовка	241	20	20	20	21	21	19	20	20	20	20	20	20	
А)	Общая	119	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	
Б)	Специальная	122	10	10	10	11	11	10	10	10	10	10	10	10	
3	Психологическая подготовка	18	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
4	Теоретическая подготовка	20	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	
5	Зачетные требования	3	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	
6	Участие в соревнованиях	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий													
7	Всего часов	552	44	47	48	50	49	45	48	48	48	46	44	45	

План-График
Распределения учебных часов
для учащихся Учебно-тренировочных групп
свыше 2-х лет

№№ ПП	Виды подготовки	Количество часов в месяц												
		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Технико- тактическая подготовка	320	26	27	27	27	27	26	27	27	27	27	26	26
А)	Стойка	248	20	21	21	21	21	20	21	21	21	21	20	20
Б)	Партер	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Физическая подготовка	283	23	24	24	24	24	20	24	24	24	24	24	24
А)	Общая	140	12	12	12	12	12	8	12	12	12	12	12	12
Б)	Специальная	143	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3	Психологическая подготовка	18	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
4	Теоретическая подготовка	20	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	0
5	Зачетные требования	3	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0
6	Участие в соревнованиях	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
7	Всего часов	644	52	55	55	56	54	50	55	55	56	53	52	51

2.1 Техника Кудо

Удары руками.

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

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

Удары ногами.

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

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

20 - поочередно с отмашкой рук.

2. Удары коленями.

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

10- со сменой ног.

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

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмашкой рук.

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

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

5. Прямой удар назад (пяткой стопы).

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

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

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

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

30-подсечек.

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

30 - руки держат концы пояса.

Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову 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 и завершающий боковой удар правой.
8. С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
9. С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
11. С шагом вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
12. С шагом вперед прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
13. С шагом вперед 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 вперед прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

Удары ногами в движении.

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

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

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

Двух ударные комбинации ногами:

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

Защита от ударов.

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

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

Броски.

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

1. Бросок через бедро с захватом за пояс.
2. Бросок через бедро с захватом за шею.
3. Передняя подножка.
4. Задняя подножка.
5. Подсечка боковая.
6. Подсечка под две ноги в движении.
7. Отхват с захватом атакующей ноги противника снаружи.
8. Бросок через грудь.
9. Подхват под 2 ноги.
10. Бросок через плечи (мельница).
11. Зацеп разноимённой ноги снаружи.
12. Бросок через спину.
13. Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.
14. Бросок через голову с упором стопой в живот.

Болевые приёмы.

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

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

Удушающие приёмы.

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

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

Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Программа должна состоять из:

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

Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

2.2 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.

2.3 Физическая подготовка

2.3.1. Общая физическая подготовка

2.3.2. 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

2.3.3. 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.

2.3.4. 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

2.3.5. Развитие ловкости (координационная подготовка)

- А) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
 - Подвижные и спортивные игры

2.3.6. Развитие гибкости

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

2.4. Специальная физическая подготовка

2.4.1. Специальные упражнения.

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

2.4.2. 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

2.4.3. 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.

2.4.4. Имитационные упражнения

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

2.5. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

2.5.1. Развитие силы воли (волевая подготовка)

2.5.1.1. Упражнения для воспитания волевых качеств

2.5.2. 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.

2.5.3. 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

2.5.4. 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

2.5.5. 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

2.5.6. 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

2.6. Методическая подготовка (теория и методика)

2.6.1. 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

2.6.2. 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
- Броски

- Удержания верхом, с переходом к последующим техническим действиям;
- Болевые приёмы на руки ,на ноги
- Удушающие приёмы

2.6.3. 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)

2.6.4. 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
 - 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.

2.6.5. Судейская практика

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

3. Группы спортивного совершенствования (ГСС)

Наполняемость учебных групп

№№ п/п	Год Обучения	Основной возраст	Возрастной диапазон	Разряд спорт	Количество занимающихся	Количество Часов в неделю	Количество часов в год
1	До 1 года	16	15-17		8	20	950
2	Свыше 1 года	18	17-20		6	22	1040

План-график Распределения учебных часов для учащихся групп спортивного совершенствования До 1 года

№№ ПП	Виды подготовки	Количество часов в месяц												
		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Технико-тактическая подготовка	500	41	42	42	42	42	41	42	42	42	42	41	41
А)	Стойка	360	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Б)	Партер	140	11	12	12	12	12	11	12	12	12	12	11	11
2	Физическая подготовка	385	32	32	32	32	32	30	33	33	33	32	32	32
А)	Общая	204	18	18	18	16	16	16	18	18	18	16	16	16
Б)	Специальная	181	14	14	14	16	16	14	15	15	15	16	16	16
3	Психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	Теоретическая подготовка	24	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	0
5	Зачетные требования	5	0	0	0	2	0	0	0	0	3	0	0	0
6	Участие в соревнованиях	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
7	Всего часов	950	78	80	79	81	80	76	80	80	83	79	78	76

**План-график
Распределения учебных часов
для учащихся групп спортивного совершенствования
Свыше 1 года**

№№ ПП	Виды подготовки	Количество часов в месяц												
		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Технико- тактическая подготовка	548	45	46	46	46	46	45	46	46	46	46	45	45
А)	Стойка	396	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Б)	Партер	152	12	13	13	13	13	12	13	13	13	13	12	12
2	Физическая подготовка	427	36	36	36	36	35	32	36	36	36	36	36	36
А)	Общая	238	20	20	20	20	20	18	20	20	20	20	20	20
Б)	Специальная	189	16	16	16	16	15	14	16	16	16	16	16	16
3	Психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	Теоретическая подготовка	24	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	0
5	Зачетные требования	5	0	0	0	2	0	0	0	0	3	0	0	0
6	Участие в соревнованиях	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
7	Всего часов	1040	86	88	87	89	87	82	87	87	90	87	86	84

3.1 Техника Кудо

Удары руками.

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

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

Удары ногами.

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

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

20 - поочередно с отмашкой рук.

2. Удары коленями.

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

10- со сменой ног.

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

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмашкой рук.

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

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

5. Прямой удар назад (пяткой стопы).

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

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

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

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

30-подсечек.

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

30 - руки держат концы пояса.

Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперед прямой удар в голову 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 и завершающий боковой удар правой.
8. С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
9. С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
11. С шагом вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
12. С шагом вперед прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
13. С шагом вперед 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 вперед прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

Удары ногами в движении.

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

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

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

Двух ударные комбинации ногами:

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

Защита от ударов.

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

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

Броски.

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

1. Бросок через бедро с захватом за пояс.
2. Бросок через бедро с захватом за шею.
3. Передняя подножка.
4. Задняя подножка.
5. Подсечка боковая.
6. Подсечка под две ноги в движении.
7. Отхват 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 переверотом с захватом бедра снаружи.
14. Бросок через голову с упором стопой в живот.

Болевые приёмы.

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

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

Удушающие приёмы.

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

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

Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Программа должна состоять из:

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

Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

3.2 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 проведенного технического действия
- Тактический вариант «угроза»
- Тактический вариант «силовое давление»
- Тактика ведения ближнего боя.
- Тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков , определение средств и методов оптимизации процесса тренировки
- Сбор информации об основных вероятных соперниках, анализ их сильных и слабых сторон подготовки, моделирование поединка, реализация намеченного плана построения поединка и методы его корректировки по ходу ведения боя.

3.3 Физическая подготовка

3.3.1. Общая физическая подготовка

3.3.2. 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

3.3.3. 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.

3.3.4. 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

3.3.5. Развитие ловкости (координационная подготовка)

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

3.3.6. Развитие гибкости

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

3.4. Специальная физическая подготовка

3.4.1. Специальные упражнения.

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

3.4.2. 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

3.4.3. 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.

3.4.4. Имитационные упражнения

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

3.5. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

3.5.1. Развитие силы воли (волевая подготовка)

3.5.2. Упражнения для воспитания волевых качеств

3.5.3. 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.

3.5.4. 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

3.5.5. 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

3.5.6. 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

3.5.7. 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

3.6. Методическая подготовка (теория и методика)

3.6.1. 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

3.6.2. Основы техники

- Основные понятия о видах стоек, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.
- Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, 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

3.6.3. 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

3.6.4. 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 - 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.

3.6.5. Судейская практика

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