

СОГЛАСОВАНО:
на заседании тренерского совета
МАУ ДО СШ «ВИТЯЗЬ» УМР
протокол № 3 от «27» июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО СШ «ВИТЯЗЬ» УМР
С.А. Волков
приказ № 53 от «31» июля 2023 г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИТЯЗЬ»
УГЛИЧСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯСЯ ПРОГРАММА
«КУДО»***

Срок реализации	5 лет
Возраст	от 5 до 17 лет
Наполняемость	15-30 человек
Количество часов в год	234 -312 час
количество часов в неделю	4,5- 6 час

Рабочую программу составила:
зам директора Волкова А.Г.

г.Углич
2023г

I. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа **"КУДО"** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности требований к физической подготовке, определенных:

- Федеральным закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Уставом МАУ ДО Спортивная школа «Витязь» Угличского муниципального района; локальными актами.

Целью Программы является отбор перспективных детей для дальнейших занятий видом спорта КУДО.

Задачи:

- 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);

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем, сроки реализации и возрастные границы проходящих этап дополнительной общеразвивающей программы:

Этап подготовки	Срок реализации этапов (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
СО	5	5-17	15-30	4.5- 6	312

Срок освоения программы – весь период обучения. Зачисляются дети в возрасте от 5 до 17 лет. Минимальное число обучающихся – 15. В группу зачисляются без предварительного отбора все обучающиеся, желающие заниматься кудо при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям (имеющие письменное разрешение врача).

Годовой учебно-тренировочный план 4,5 час

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап спортивной подготовки		
		1 год	2 год	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	122	114	108
2.	Специальная физическая подготовка	-	30	36
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4
4.	Техническая подготовка	80	60	60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	20	20
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2
7.	Медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	4	4
Общее количество часов в год		234	234	234

Годовой учебно-тренировочный план 6 час

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап спортивной подготовки		
		1 год	2 год	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	170	156	146
2.	Специальная физическая подготовка	-	40	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4
4.	Техническая подготовка	96	70	60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	30	40
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6
7.	Медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	6	6
Общее количество часов в год		312	312	312

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должно превышать – 2 часов:

В часовой объем занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Воспитательная работа

Воспитательная работа реализуется в ходе учебной программы и очень тесно с ней взаимосвязана. Важно, чтобы ребёнок научился использовать свои

внутренние психологические и физические ресурсы. Тренер - преподаватель может его только подтолкнуть в нужном направлении и контролировать процесс развития. Основная работа выполняется самим ребенком, и очень важно, чтобы он смог это осознать.

Основу саморазвития составляют механизмы самопознания. Если взрослый приобретает знания при помощи разума, то ребенок впитывает их посредством своей психической жизни. У ребенка впечатления не только проникают в сознание, но и формируют его, как бы воплощаются в нем. В младшем возрасте специальных занятий по самопознанию не проводится. Основным средством являются ситуации на тренировках опосредованного познания себя, которые специально организуются тренером-преподавателем, или используются ситуации, стихийно возникающие в процессе деятельности и общения занимающегося с другими учениками и взрослыми.

Основной акцент делается на формирование у детей опыта отношений с тренером-преподавателем и старшими учениками, от которых ребенок получает первую, значимую для него информацию. Важно, чтобы изначально тренер-преподаватель являлся для ученика значимым авторитетом, тогда ребенок будет стремиться перенять все волевые и психологические качества тренера-преподавателя. Если этого не случилось сразу, то необходимо ребёнка с помощью различных методик привести к данной схеме. Важно изначально дать ребенку почувствовать, что он личность, отвечающая за свои поступки, всегда давать ему возможность высказать свое мнение и поддерживать его в тяжелых эмоциональных ситуациях. Очень важную роль играют старшие ученики или помощники тренера-преподавателя. Они являются промежуточным звеном между учителем и младшим учеником. Старшие ученики уже потренировались несколько лет, знают технику, знают правила поведения в зале и являются образцом для поведения младших учеников. Очень часто начинающий стесняется по каким-либо причинам подойти к тренеру-преподавателю и задать интересующий его вопрос, а к старшему ученику подойти может. Старший ученик не обязательно будет взрослым, это может быть и ребенок с высоким уровнем квалификации, но он точно знает как себя вести и что посоветовать младшему, а также может сам подойти к тренеру-преподавателю, если не знает, как ответить новичку. Желательно, чтобы на тренировках с начинающими присутствовал хотя бы один старший ученик. Это значительно облегчает работу тренеру-преподавателю и упрощает вовлечение в учебно-тренировочный процесс самих занимающихся.

Немаловажный аспект - это работа с родителями ученика. Особенно в возрасте до 14 лет. Тренер-преподаватель должен регулярно проводить родительские собрания, на которых оповещает родителей об успехах их детей, планируемых мероприятиях, необходимости приобретения какой-либо экипировки для личного пользования ребенка, а также финансовых затратах для выезда на соревнования или членских взносах в вышестоящую организацию. Также необходимо иметь базу данных учеников с данными их родителей и телефонами, чтобы в случае длительного отсутствия ребёнка можно было связаться с его родителями и выяснить причину.

Еще одним важным моментом в воспитании личности ребёнка являются

соревнования и квалификационные экзамены. Для каждого ученика это стрессовая ситуация, с которой они должны справиться. Каждый из них долго готовится к данному событию, и чем ближе к соревнованиям или к экзамену, тем больше у ребенка возрастает страх, что он не справится. Но, преодолев этот страх, следующий раз он справляется с этой ситуацией гораздо легче. А также приобретает очень большой психологический опыт для становления своей личности, и уже в обычной жизни (в школе или дома) этот ребёнок начинает вести себя более серьезно и ответственно.

Через год занятий дети становятся более сосредоточенными, уверенными в себе и физически окрепшими.

В каникулярное время у детей есть возможность выезжать в оздоровительные лагеря на тренировочные сборы. Данные мероприятия не только сплачивают детей и значительно повышают их технический уровень, но и дают возможность каждому ребенку приучиться к самостоятельности, самодисциплине, дисциплине, приобрести уверенность в себе, а также возможность самостоятельно принимать решения в жизненных ситуациях в отсутствии родителей.

Медико-биологические и восстановительные средства и мероприятия

Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Восстановительные процессы - важнейшее звено работоспособности спортсмена. Способность к восстановлению при мышечной деятельности является естественным свойством организма, существенно определяющим его тренируемость. Поэтому скорость и характер восстановления различных функций после физических нагрузок являются одним из критериев оценки функциональной подготовленности спортсменов.

В настоящее время все мероприятия, направленные на ускорение восстановительных процессов, делят на педагогические, психологические, медицинские и физиологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целом тренировочном процессе

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающее определенное время для тренировок.

Участие в соревнованиях

Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях на уровне спортивной школы и спортивных соревнований муниципальных образований.

III. Система контроля

11. По итогам обучения по программе обучающиеся должны

11-2год обучения

Знать

- общие развивающие упражнения (формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);

Уметь

- стойки;
- передвижения;
- удары руками и ногами;
- технику КУДО и технические нормативы 10-9кю.
- приемы самостраховки при падениях;

Метапредметные: коммуникативные, исследовательские, проектные, культурологические и т.д.

- приобретение навыка саморегуляции;
- умение сотрудничать с тренером-преподавателем и сверстниками.

Личностные: ценностно-смысловые (воспитательные):

- формирование привычки здорового образа жизни,
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

свыше трех лет обучения

Знать

- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Уметь

- способы защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способы выведения из равновесия;

- ведущие элементы технических действий.

Метапредметные:

- умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, на уровне спортивной школы;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд);
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кудо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кудо».

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КУДО"

НА ЭТАП НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ						
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,0	6,1	5,7	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5.40	6.30	5.10	6.00
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,3	9,6	8,8	9,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество о раз	не менее		не менее	
			12	7	17	9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее		не менее	
			3	-	5	-

1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	8	-	11
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	31
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	не менее		не менее	
			1	1	1	1

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	-

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.

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.

IV. Рабочая программа по виду спорта кудо

Содержание по теоритической части

Техника безопасности. Правила поведения в зале. Ритуалы. Дисциплина. Субординация.	Данный раздел включает обсуждение следующих моментов: Допуск к занятиям при наличии медицинской справки и заявления от родителей о согласии заниматься в секции. Форма одежды на тренировке. Правила гигиены и питания перед и после тренировки. Питьевой режим. Дисциплина. Субординация. Правила пользование инвентарем, электроприборами и светом. Правила поведения в зале до, во время и после тренировки. Профилактика возникновения пожара. Действия обучающихся, в случае если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо. Порядок выполнения команд и задавания вопросов на тренировках. Правила построения и поклонов. Уважительное отношение к своим товарищам по группе. Дисциплинарные наказания за нарушение правил.
Исторический обзор развития восточного боевого единоборства	История зарождения боевых искусств в мире. Возникновение каратэ, ВБЕ. Появление Кудо и ВБЕ в России, Ярославле. История возникновения КУДО .
Режим, питание, гигиена, закаливание	Правильный режим дня, умение правильно распределять время для тренировок, учебы и отдыха, правильная организация питания, подбор продуктов, водные, воздушные и другие закаливающие процедуры, профилактика вредных привычек. Представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх. Элементарные навыки эмоциональной разгрузки (релаксации). Формирование навыков позитивного коммуникативного общения;
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь и профилактика травм	Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в группах. Методы самоконтроля: визуальное наблюдение, определение частоты дыхания, измерение артериального давления, веса тела. Санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий. Восстановительные мероприятия. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Оказание первой помощи при повреждениях, переломах и вывихах. Основные правила остановки кровотечения. Первая помощь при болевых ощущениях на тренировочных занятиях.
Техника упражнений	Понятие техники. Психологические и физические особенности при усвоении техники. Правильное распределение веса тела при выполнении техники. Правильное дыхание во время тренировки. Понятие динамики тела, скорости, силы, мощности удара. Правильное чередование напряжения и расслабления тела. Взаимосвязь работы всех частей тела во время выполнения любого технического действия.
Зачёт по теоретическим занятиям	Зачет в форме опроса или дискуссии по пройденным темам.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Повышение общей быстроты движений

Сопутствующие задачи:

Улучшение координации движений

Повышение ловкости

Повышение общей выносливости

Средства:

Обще подготовительные упражнения (ОПУ), выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 ударов 2-3 подхода, серия движений в течении 10 сек. Включаются в 3-4 основных занятия (различные удары руками и ногами в лапу, мешок, в воздух или с партнером).

Бег на 20-50 м с ходу и со старта. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин. В сумме пробегать 100-300м в каждом из 3-х основных занятий в неделю.

Спортивные и подвижные игры с элементами единоборств. Играть нужно по правилам. Время может быть укороченным. Можно проводить как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки.

Развитие способности проявлять силу в различных движениях

Сопутствующие задачи:

Повышение способности концентрировать внимание и усилия.

Повышение быстроты движения.

Воспитание воли к проявлению максимальных усилий.

Средства:

Упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга», приседания с весом и т.д.) – интенсивность 80-95% от максимальной. Выполняется однократно в 2-3 подхода. Интервал отдыха 2-5 минут. Включается в основные занятия 2 раза в неделю.

Те же упражнения, выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода с интервалом отдыха 2-5 мин. Интенсивность – 75-80% от максимальной. В основные занятия 2 раза в неделю.

Изометрические (статические) упражнения (направленные на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течении 6-8 сек, в 2-4 подхода с интервалами отдыха 1-2 мин. В основных занятиях 2 раза в неделю.

Метание снарядов (набивной мяч, ядро, граната, камень и т.д.). Интенсивность максимальная. В сумме 20-30 бросков 2 раза в неделю.

Увеличение мышечной массы

Сопутствующие задачи:

Повышение способности проявлять силу

Повышение силовой выносливости

Улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах

Исправление дефектов телосложения и осанки

Средства:

Упражнения со штангой, гирями и др. отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны и повороты). Выполняются до значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалами отдыха 2-5 мин. Интенсивность – 50-70% от максимальной. В основных занятиях – 3 раза в неделю.

Упражнения на преодоление веса тела (отжимания, подтягивания, приседание «пистолет» и др). выполнять до отказа в 1-3 подходах с интервалом отдыха 1-3 мин. Применять в зарядке 3 раза в неделю.

Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на 1 ноге, на 2 одновременно). Выполнять до отказа. Повторять 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 мин. Включать в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Развитие общей выносливости

Сопутствующие задачи:

Воспитание воли к перенесению утомления.

Выработка умений расслабиться.

Укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата.

Средства:

ОПУ с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнаст. палки и т.д.). Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым способом) со средней интенсивностью в течении 5-15 мин. Можно также включать в основные занятия 3 раза в неделю.

Бег в равномерном темпе при ЧСС 130-140 уд\мин. В основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 10-15 мин в первом занятии, - до 2-3 часов в конце 2-х месяцев тренировок.

Упражнения «работа на дороге». Выполняется непрерывно в средней интенсивности в течении 30-60мин. Во время бега проводить удары в воздух, по веткам с листьями, с уклонами, нырками и др. разнообразными движениями. Можно проводить как отдельной тренировкой, так и включать в разминку основного занятия.

Если есть возможность, то можно проводить плавание 30-60мин в среднем темпе в свободное время.

Развитие общей ловкости

Сопутствующие задачи:

Развитие способности к проявлению «взрывной» силы

Воспитание смелости и решительности

Повышение эластичности мышц

Укрепление мускулатуры

Средства:

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.). выполнять повтор, но затрачивая время 15-20мин включая отдых. Включать в основные занятия 1 раз в неделю

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брус, кольца, «конь» и т.д.). Выполнять повторно с интервалами отдыха 1-2 мин, затрачивая 15-30мин на все упражнения. В основном занятии 3 раза в неделю.

Развитие общей гибкости

Сопутствующие задачи:

- Повышение эластичности мышц
- Укрепление мускулатуры
- Увеличение подвижности суставов

Средства:

Выполнение упражнений на активную и пассивную гибкость.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений

Выполняются динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Динамическая гибкость проявляется в движении, а статическая – в позах. Выполнять повторно с интервалами отдыха 1-2 мин, затрачивая 15-30 мин на все упражнения. В основном занятии 2-3 раза в неделю. (упражнения: шпагат, мост, собака, кобра, верблюд, лодки, плуг, наклоны к ногам, скручивания и др. (терминология «Хатха –йога»))

Специальная физическая подготовка

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

Технико – тактическая подготовка

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Рекомендации по мерам безопасности и профилактике травматизма на тренировках по виду спорта кудо:

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все занимающиеся должны иметь спортивную форму, сменную обувь.
- Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Тренировки проходят только под руководством тренера-преподавателя или инструктора, назначенного тренером-переподавателем.
- При проведении спаррингов обязательны защитные накладки на руки.
- При разучивании бросковой техники, необходимо татами или мягкий ковёр.
- Обязательно использование приёмов самостраховки, при выполнении бросковой техники.
- Прежде чем приступить к выполнению растяжки необходимо тщательно

разогреть мышцы подготовительными разминочными упражнениями.

- Во время спарринговой работы спортсмены сразу прекращают поединок по сигналу тренера-преподавателя.

- После окончания тренировки, обучающихся организованно выходят из зала под наблюдением тренера-преподавателя или инструктора (назначенного тренером-преподавателем).

V. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>;

<1> С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	2
2.	Гонг боксерский	штук	1
3.	Зеркало настенное (1,6 х 2 м)	штук	2
4.	Макивара	штук	8

5.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	6
6.	Мешок боксерский	штук	8
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
10.	Мяч теннисный	штук	18
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Напольное покрытие (татами) (10 x 10 м)	комплект	2
13.	Подушка спортивная настенная	штук	4
14.	Ростомер	штук	2
15.	Секундомер	штук	3
16.	Скакалка гимнастическая	штук	16
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Стенка гимнастическая	штук	6
19.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
20.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
21.	Эспандер	штук	16

Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников:

Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта",

утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054)

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Зорин В. И., Р. М. Анашкин « Основы КУДО (дайдо-дзюку каратэ до)»,.- М.: издательство: ООО Русская Рекламная Компания "ПОЛИЗЕТ", 2004.-169с.
2. Зорин В. И., Р. М. Анашкин «Основы КУДО (дайдо-дзюку каратэ до)»,.- М.: издательство: ООО Русская Рекламная Компания "ПОЛИЗЕТ", 2004.-169с.
3. Кофман Л.Б., Г.И. Погадаев «Настольная книга учителя физической культуры»,.- М.: изд-во «Физкультура и спорт», 1998.-495 с.
4. Лях В.И., А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-4 классов»,.- М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.
5. Лях В.И., А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 10-11 классов.- М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.
6. Смирнов В.М., В.И. Дубровский «Физиология физического воспитания и спорта»,.- М.: изд-во « Владос-пресс», 2002.-608 с.
7. Смирнов В.М, В.И. Дубровский «Физиология физического воспитания и спорта»,.- М.: изд-во « Владос-пресс», 2002.-608 с.