

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Тюменская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. Нижневартовска «Спортивная школа»
628611 г. Нижневартовск, улица Чапаева, 22

ПРИНЯТО:

На заседании тренерского совета
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ г. Нижневартовска
«Спортивная школа»
_____ С.Г. Белянкин
« ____ » _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения
_____ А.С. Суханова
Заместитель директора по спортивной
подготовке _____ Н. Д. Полятькина

Программа спортивной подготовки по виду спорта кудо

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кудо» (приказ Министерства спорта РФ от 20.08.2019 № 668 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кудо») (в ред. Приказа Минспорта России от 18.12.2020 №941)

Срок реализации программы: 8 лет

Автор-разработчик:

Игунов Сергей Александрович,
тренер

Нижневартовск
2022

Содержание

1. Пояснительная записка	4
1.1. Характеристика вида спорта кудо, его отличительные особенности.....	4
1.2. Специфика системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).....	5
2. Нормативная часть	7
2.1. Структура тренировочного процесса.....	7
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	10
2.3. Требования к объему тренировочного процесса.....	11
2.4. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	11
2.5. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кудо».....	13
2.6. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).....	13
2.7. Режимы тренировочной работы.....	15
2.8. Предельные тренировочные нагрузки.....	18
2.9. Предельный объем соревновательной деятельности.....	18
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	19
2.11. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	19
2.12. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	20
2.13. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.....	21
3. Методическая часть	24
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.....	24
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	27

3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	27
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	28
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	29
3.6.	Психологическая подготовка.....	31
3.7.	Планы применения восстановительных мероприятий.....	32
3.8.	Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.....	33
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	36
3.10.	Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.....	37
3.11.	Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.....	37
4.	Система контроля и зачетные требования	41
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.....	41
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	42
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	42
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	46
5.	Перечень информационного обеспечения	48
5.1.	Список литературных источников.....	48
5.2.	Перечень аудиовизуальных средств.....	48
5.3.	Список Интернет-ресурсов.....	48
6.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	49

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта кудо (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кудо, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 668 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кудо» (в ред. Приказа Минспорта России от 18.12.2020 №941). Данная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса по виду спорта «кудо» в МАУ г. Нижневартовска «СШ» (Далее - Учреждение).

Цель Программы - поэтапная подготовка физических лиц по виду спорта кудо. Она определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом её этапе.

При осуществлении спортивной подготовки в спортивной школе установлены следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

Важнейшей функцией Программы является обеспечение единства требований и повышение качества подготовки спортивного резерва.

При работе над Программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

1.1. Характеристика вида спорта кудо

Кудо - современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе.

В настоящий момент кудо – это динамично развивающийся вид спорта, признанный в Российской Федерации и других странах мира, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств.

Кудо как вид единоборств является кандидатом на включение в Олимпийские виды спорта.

В соревнованиях по кудо разрешены почти все приемы борьбы, а также удары руками, ногами, коленями, локтями и головой во все части тела, за исключением спины, горла, затылка и в суставы на излом. В чемпионатах по кудо в Японии разрешены удары в пах при разнице категорий спортсменов более чем 20 единиц.

В кудо используют не традиционные весовые категории, а коэффициенты силы, измеряемые в единицах, складывающиеся по формуле «Рост+вес=Единицы КС».

Спортивные дисциплины в виде спорта кудо: Кудо – коэффициент – 160, Кудо – коэффициент – 170, Кудо – коэффициент – 180, Кудо – коэффициент – 190 Кудо – коэффициент - 200, Кудо – коэффициент – 200+, Кудо – коэффициент – 210, Кудо – коэффициент – 210, Кудо – коэффициент – 210, Кудо – коэффициент – 210, Кудо – коэффициент – 220, Кудо – коэффициент – 230, Кудо – коэффициент – 240, Кудо – коэффициент – 250, Кудо – коэффициент – 260 Кудо – коэффициент – 270, Кудо – коэффициент – 270+, Кудо – коэффициент – абсолютный.

1.2. Специфика системы многолетней спортивной подготовки

Программа учитывает следующие принципы построения системы многолетней спортивной подготовки:

1. Направленность программы на высокие достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
3. Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);
4. Единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);
6. Взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа рассчитана на 8 лет и состоит из следующих этапов:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

Задачами этапа начальной подготовки являются: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; уровень освоения основ техники в виде спорта кудо; стабильность состава спортсменов.

Задачами тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) являются: динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кудо; состояние здоровья спортсменов;

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; количество спортсменов, повысивших разряд; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; количество спортсменов, переданных из спортивной школы для зачисления в училища олимпийского резерва или переданных из организации для приема на работу в центр спортивной подготовки; численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

2. Нормативная часть

Учреждение осуществляет в качестве основного вида своей деятельности реализацию программ спортивной подготовки спортсменов.

Задачами деятельности учреждения являются:

- осуществление спортивной подготовки в соответствии с программами спортивной подготовки, разработанными на основе федеральных стандартов спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный этап, начальная подготовка, тренировочный этап (спортивная специализация), совершенствование спортивного мастерства) по видам спорта, в том числе кудо;
- организация и проведение тренировочных мероприятий, в том числе сезонных лагерей на основе занятия спортом;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- обеспечение сборных команд города по культивируемым видам спорта;
- обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях;
- участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа - Югры;
- участие в реализации календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий города Нижневартовска;
- обеспечение участия спортсменов и сильнейших команд в официальных спортивных мероприятиях;
- организация методического обеспечения подготовки спортивного резерва;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- проведение агитационной работы по физической культуре и спорту.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту для зачисления на этапы спортивной подготовки, объему и режиму тренировочной работы, количественному и качественному составу групп, а также объемы соревновательной деятельности, соотношение нагрузок по общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок.

В соответствии с задачами этапов спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах

2.1. Структура тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса определяется содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для конкретного этапа уровня подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является степень мобилизации резервов организма и мастерства спортсмена, необходимых для достижения соревновательного результата.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

1) перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

2) ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

3) ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

4) ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основными видами подготовки являются:

1. Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия. Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

2. Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Тренировочные сборы. Проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов. Перечень тренировочных мероприятий приведён в таблице 5

4. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Осуществляется

в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Нижневартовска.

5. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов).

6. Инструкторская и судейская практика. Поводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

7. Восстановительные и медико-биологические мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

8. Тестирование и контроль. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

9. Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия: массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта; просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта куда допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график

проведения занятий по группам подготовки на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерским (методическим) советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Зачисление и порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта кудо осуществляется в соответствии с Положением о порядке комплектования спортивных групп по видам спорта на этапах спортивной подготовки и спортивно-оздоровительном этапе.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта кудо определяются следующие особенности спортивной подготовки: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития; в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта кудо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта кудо приведены в таблице №1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной	4	11	10

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	3

2.3. Требования к объему тренировочного процесса

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

Требования к объему тренировочного процесса по виду спорта кудо приведены в таблице №2.

Таблица № 2

	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	5	6	9	12	18
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4	5	9
Общее количество часов в год	260	312	468	624	936
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	208	260	468

2.4. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кудо» приведено в таблице №3.

Таблица №3

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	75 - 89	76 - 78	73 - 87	72 - 89	80 - 96
1.1	Общая физическая подготовка (%)	41 - 47	39 - 44	28 - 34	21 - 27	15 - 20
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	13 - 18	15 - 19	17 - 21	20 - 26	25 - 30
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4 - 5	5 - 6	7 - 8
1.4	Техническая подготовка (%)	21 - 24	22 - 25	24 - 27	26 - 30	33 - 38
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	4 - 10	5 - 10	6 - 10	5 - 7	4 - 6
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	3 - 4	3 - 5
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	4 - 6

2.5. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кудо»

Достижение в соревновательной деятельности максимально доступных результатов определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Соревновательная деятельность планируется по направленности и степени трудности. Должна соответствовать задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся для выявления возможности спортсмена, уровня его подготовленности, эффективности подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кудо» представлены в Таблице №4.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	2	2	3
Основные	-	-	3	3	2

2.6. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Структура годичного цикла в виде спорта кудо включает три периода:

1. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1.1. Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

1.1. Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

2. Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

2.1. Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2.2. Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

3. Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

2.7. Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Количество часов в неделю не должно превышать допустимые нормы федерального стандарта спортивной подготовки.

Режим тренировочного занятия по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок определяется в зависимости от задач в соответствии с возрастными особенностями спортсменов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на спортивный сезон, согласованный с тренерским (методическим) советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта кудо осуществляется в соответствии с Положением о порядке комплектования спортивных групп по видам спорта на этапах спортивной подготовки и спортивно-оздоровительном этапе спортивной школы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта кудо определяются следующие особенности спортивной подготовки: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития; в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта кудо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах, в точности тренировочная нагрузка из расчета 45 минут и 15 минут методической работы.

Таблица № 5

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к	-	18	21	21	Не менее 10% от состава группы

	международным спортивным соревнованиям					спортсменов, проходящих спортивную подготовку	
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21		
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18		
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14		
2. Специальные тренировочные мероприятия							
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях	
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			-	В соответствии с правилами приема

2.8. Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки по виду спорта кудо представлены в таблице № 6.

Таблица №6

Этапы спортивной подготовки	Период	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)*
Этап начальной подготовки	1 год	5
	2 год	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации 1 год	9
	Начальной специализации 2 год	9
	Углубленной специализации 3 год	12
	Углубленной специализации 4 год	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	16
	2 год и последующие годы	18

*Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. Годовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

2.9. Предельный объем соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта кудо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта кудо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых

правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется спортивной школой на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по виду спорта кудо приведен в таблице 7.

Таблица №7

Этапы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
Минимальный объем	Максимальный объем	Минимальный объем	Максимальный объем	Минимальный объем	Максимальный объем
0	0	4	6	7	8

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической, технико-тактической подготовки, мастерства спортсмена и результатов соревнований в предыдущем спортивном сезоне.

2.11. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Для зачисления на этап начальной подготовки второго года, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства лица, желающие пройти спортивную подготовку, проходят углубленный медицинский осмотр 2 раза в год. В обязательном порядке предоставляют медицинское заключение о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед

участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Необходимо контролировать использование фармакологических средств во избежание приема спортсменами препаратов запрещенных к использованию в Российской Федерации антидопинговым агентством «РУСАДА».

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приёмов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, связанных со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревнований;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Психофизическая готовность спортсмена к участию в соревнованиях является одним из критериев высокого результата.

2.12. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку и иным условиям, в установленном законодательством Российской Федерации порядке необходимо: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта объекта спорта, медицинского кабинета; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта кудо приведены в таблице №8.

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта кудо приведено в таблице №9.

Таблица №8.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения

спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	2
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	2
5.	Макивара	штук	8
6.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	6
7.	Мешок боксерский	штук	8
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
11.	Мяч теннисный	штук	18
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Напольное покрытие татами для (10х10 м)	комплект	2
14.	Подушка спортивная настенная	штук	4
15.	Ростомер	штук	2
16.	Секундомер	штук	3
17.	Скакалка гимнастическая	штук	16
18.	Скамейка гимнастическая	штук	6
19.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
20.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
21.	Эспандер	штук	16

Таблица №9

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения на занимающе гося	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства	
			колич ество	срок экспл уатац ии (лет)	количе ство	срок эксплу атац ии (лет)	колич ество	срок эксплуат ации (лет)
1.	Бейсболка	штук	-	-	1	1	1	1
2.	Жилет защитный	штук	-	-	1	2	1	1
3.	Защита паха	штук	-	-	1	2	1	2
4.	Капа (зубной протектор)	штук	-	-	1	1	1	1
5.	Кимоно	штук	-	-	2	1	1	1
6.	Костюм ветрозащитный	штук	-	-	1	1	1	1
7.	Костюм спортивный тренировочный	штук	-	-	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	1	1	2	1
9.	Лапы боксерские	пар	-	-	1	1	1	1
10.	Наколенники	пар	-	-	1	1	2	1
11.	Перчатки накладки	пар	-	-	1	2	1	1
12.	Перчатки снарядные	пар	-	-	1	1	1	0,5
13.	Подушки ("лапы") боксерские	штук	-	-	2	2	4	1
14.	Пояс (белый, синий)	пар	-	-	1	3	1	3
15.	Сандалии (шлепанцы)	пар	-	-	1	1	1	1
16.	Сумка спортивная	штук	-	-	1	1	1	1
17.	Футболка (длинный рукав)	штук	-	-	4	1	4	1
18.	Футболка (короткий рукав)	штук	-	-	4	1	6	1
19.	Футы защитные	пар	-	-	1	1	1	1
20.	Шапка спортивная	штук	-	-	1	1	1	1
21.	Шорты	пар	-	-	1	1	1	1
22.	Щитки защитные	пар	-	-	1	1	1	1

23.	Шлем «Нео-Хед-Гир»	штука			1	1	1	1
-----	--------------------	-------	--	--	---	---	---	---

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, оснащение спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется тренером заблаговременно, до начала тренировочного процесса в соответствии с этапом подготовки, структурой тренировочного занятия и программным содержанием.

При реализации программы спортивной подготовки, тренер использует спортивные залы, находящиеся в оперативном использовании учреждения, оснащенные спортивным инвентарем и оборудованием общедоступного пользования.

2.13. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта кудо приведены в таблице № 10.

Таблица №10

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта кудо

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	1 год	Выполнение контрольно-переводных нормативов	10		12	25
	2 год		10		12	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	Выполнение контрольно-переводных нормативов, обязательная техническая программа	11		10	14
	2 год		11		10	14
	3 год		11		10	12
	4 год		11		10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	Выполнение контрольно-переводных нормативов, обязательная техническая программа,	14		3	10
	2 год и последующие годы		14		3	10

3. Методическая часть

Методическая часть Программы содержит: рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по планированию спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта кудо способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на

результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Постепенность тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса.

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий спортом.
- 1.2. При проведении тренировочных занятий по возможно воздействию следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком полу;
 - травмы при нарушении дисциплины;
 - травмы при выполнении запрещенных технических приемов;
 - травмы при столкновении спортсменов во время выполнения упражнений;
 - травмы, при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций.
2. Требования безопасности перед началом занятий
 - 2.1. Переодеться в раздевалке, надев соответствующую форму и обувь.
 - 2.2. Снять предметы, представляющие опасность (бусы, браслеты, кольца, часы, серьги).
 - 2.3. Выслушать разъяснения тренера, правила безопасности при выполнении заданий, передвижениях.
3. Требования безопасности во время занятий
 - 3.1. Строго выполнять все команды тренера. Не толкать окружающих.
 - 3.2. Занятия начинать с разминки.
 - 3.4. Избегать травмы при отработке приемов, а также не травмировать партнера.
 - 3.5. Не выходить из спортивного зала без разрешения тренера.
 - 3.6. Не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту.
 - 3.7. Не применять запрещённые технические действия.
 - 3.8. Не отвлекаться во время занятия и быть предельно внимательным.
4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях
 - 4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.
 - 4.2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия и под руководством тренера организованно без паники покинуть место занятия через эвакуационные выходы согласно плану эвакуации.
 - 4.3. При возникновении чрезвычайных ситуаций немедленно прекратить занятия и под руководством тренера организованно без паники покинуть место занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.
5. Требования безопасности по окончании занятий
 - 5.1. Убрать под руководством тренера в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.
 - 5.2. Покинуть организованно место занятия.
 - 5.3. Переодеться в раздевалке.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь высшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение высоких спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь высокого спортивного результата.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки целесообразно распределять по годам, месяцам, а затем понедельными циклами, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Распределение программного материала по разделам спортивной подготовки в годичном цикле предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки.

Распределение программного материала на этапе начальной подготовки представлено в таблице 11.

Распределение программного материала на тренировочном этапе представлено в таблице 12.

Распределение программного материала на этапе совершенствования спортивного мастерства представлено в таблице 13.

Таблица №11

Распределение программного материала на этапе начальной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по разделам	
	1 год	2 год
Общая физическая подготовка	122	139
Специальная физическая подготовка	46	59
Техническая подготовка	62	78
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	31
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5
Итого часов в год	260	312

Таблица №12

Распределение программного материала на тренировочном этапе

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по разделам			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Общая физическая подготовка	210	204	224	240
Специальная физическая подготовка	122	128	216	228
Техническая подготовка	180	180	240	276
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	48	48	60
Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	21	21	36	43
Инструкторская и судейская практика	15	15	25	33
Участие в соревнованиях	28	28	43	56
Итого часов в год	624	624	832	936

Таблица №13

Распределение программного материала на этапе совершенствования спортивного мастерства

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по разделам	
	1 год	2 год
Общая физическая подготовка	216	206
Специальная физическая подготовка	300	304
Техническая подготовка	360	361
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	48
Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	48	48
Инструкторская и судейская практика	48	48
Участие в соревнованиях	72	77
Итого часов в год	1092	1092

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники

безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Нижневартовска.

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

3.6. Психологическая подготовка

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической утомленности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению высокого спортивного результата.

3.7. Планы восстановительных мероприятий

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления представлены в таблице №14.

Таблица №14

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

3.8. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое

обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по

проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объём занятий по инструкторской и судейской практике представлен в таблице 15.

Таблица №15

Объём занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	7	8
	2 год	7	8
	3 год	12	13
	4 год	16	17
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	24	24
	2 год	24	24

3.10. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, технических, координационных, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы.

Индивидуальный отбор проводится при приеме в Учреждение.

Индивидуальный отбор включает в себя этап - тестирование по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта, согласно требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки;

К индивидуальному отбору допускаются поступающие, представившие полный пакет документов для зачисления в Учреждение, в соответствии с Положением о порядке приема, зачисления, переводе, отчислении и восстановлении лиц в Учреждении. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов.

3.11. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

Спортивная подготовка - это процесс, который реализуется определенными средствами. Эти средства характеризуют данный процесс как целенаправленную физическую деятельность. К ним относятся физические упражнения разных типов.

Классифицируются они относительно необходимого спортивного совершенствования, а именно: направленные на подготовку к соревнованиям, на общую подготовку спортсменов и специально-подготовительные. Соревновательные упражнения включают условия схожие с условиями спортивных соревнований, и имеют довольно высокие требования к уровню подготовленности спортсмена. Это делает данный вид упражнений не таким эффективным, как специально-подготовительные, поскольку второй вид учитывает особенности определенного вида спорта, и не направлен на достижение высоких результатов во время проведения тренировки.

Подготовка спортсмена - это комплексный процесс, который включает в себя множество факторов, которые в целостности способствуют достижению цели. Поэтому разделяют 5 видов спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка. Базу или центр спортивной подготовки составляют все

необходимые теоретические знания и навыки, которые необходимы для успешного физического развития в рамках определенного вида спорта.

Физическая подготовка. Процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, с целью осуществления возможности достижения высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка. Этот вид подготовки подразумевает овладение определенными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи отдельным видам спорта.

Тактическая подготовка. Это процесс овладения рациональными тактическими приемами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приемы - неотъемлемая часть данной подготовки.

Психологическая подготовка. Спортивная деятельность напрямую связана с психологическим давлением. Поэтому подготовка спортсмена должна предусматривать развитие стрессоустойчивости, его моральных и волевых качеств.

Следует также отметить, что спортивная подготовка - это целенаправленный процесс, который должен быть грамотно и методически верно организован с точки зрения чередования и объединения всех видов.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения - это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. «В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать «способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера». В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Метод строго регламентированного упражнения

В методах этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с

возможно полной регламентацией, которая состоит из:

- твердо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

- точном дозировании нагрузки, управление ее динамикой по ходу упражнения, а

также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки.

- создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и

других технических устройств, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе подготовки. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Игровой метод

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Соревновательный метод

Соревновательный метод в процессе спортивных тренировок используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному появлению функциональных возможностей организма. Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Словесные и сенсорные методы - методы использования слова и чувственной

информации. В тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);

- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценки (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчета и взаимопояснения;
- самопроговаривания стержневых установок выполнения (например, «сильнее», «держать» и др.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные ощущения, что позволяет создание более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

В состав сенсорных методов входят:

- метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на основе или какихлибо деталей техники);
- метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);
- методы лидирования и текущего программирования (видео-, звуколидеры и пр.).

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счет). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации спортсменов тренер имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к спортсменам.

При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений.

Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к спортсменам.

При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен в группе, получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах. К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других спортсменов.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе лиц для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кудо представлены в таблице №16.

Таблица №16

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния*
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

*Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта кудо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кудо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки в соответствии с задачами каждого из этапов подготовки.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование для зачисления на этапы спортивной подготовки заключается в выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки, проводится в начале спортивного сезона.

Тестирование для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки заключается в выполнении контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, проводится в конце спортивного сезона.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №16.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №17.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №17.

Таблица №17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 30 м с высокого старта (секунд)	6	5,9	5,8	6,1	6,0	5,9
2.	Бег 1 км с высокого старта (минут)	5,4	5,3	5,2	6,3	6,2	6,1
3.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта (секунд)	9,3	9,2	9,1	9,6	9,5	9,4
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (сантиметров)	140	141	142	130	131	132
5.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	12	13	14	7	8	9
6.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	3	4	5	-	-	-
7.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	-	-	-	8	9	10
8.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 1 мин (количество раз)	30	31	32	25	26	27
9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз)	1	2	3	1	2	3

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение

Таблица №18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 60 м с высокого старта (секунд)	9,2	9,1	9,0	10,4	10,3	10,2
2.	Бег 2 км с высокого старта (минут)	10	9,9	9,8	12	11,9	11,8
3.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта (секунд)	8,1	8,0	7,9	9,0	8,9	8,8
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (сантиметров)	170	171	172	150	151	152
5.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	22	23	24	9	10	11
6.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	7	8	9	-	-	-
7.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	-	-	-	11	12	13
8.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 1 мин (количество раз)	35	36	37	31	32	33
9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз)	6	7	8	8	9	10
10.	Обязательная техническая программа	Выполнение					

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100 м с высокого старта (секунд)	14,3	14,2	14,1	16, 5	16,4	16,3
2.	Бег 2 км с высокого старта (минут)	-	-	-	10	9,9	9,8
3.	Бег 32 км с высокого старта (минут)	13	12,9	12,8	-	-	-
4.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта (секунд)	7,2	7,1	7,0	8	7,9	7,8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (сантиметров)	215	216	217	180	181	182
6.	И.П. - упор на параллельных брусках. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	25	26	27	-	-	-
7.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	-	-	-	20	21	22
8.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	16	17	18	-	-	-
9.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	-	-	-	20	21	22
10.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 1 мин (количество раз)	50	51	52	45	46	47
11.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже	13	14	15	15	16	17

	уровня линии стоп (сантиметров)						
12.	Обязательная техническая программа	Выполнение					
13.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта					

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки общей, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, используются следующие упражнения:

1. Бег на 30 м., выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует уровень скоростных качеств (быстроту).

2. Челночный бег 3 x 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Тестируемый встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. Тест используется для определения уровня координационных способностей (координацию).

3. Бег на 100 м, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. На первых 50 м дистанции производится стартовое ускорение, затем удержание скорости до финиша. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует быстроту.

4. Непрерывный бег в свободном темпе - выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. На первых 50 м дистанции производится стартовое ускорение, затем бег в свободном темпе. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует выносливость.

5. Бег 1000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. На первых 50 м дистанции производится стартовое ускорение, затем бег в свободном темпе, за 50 м от финиша – финишное ускорение. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует выносливость.

6. Подтягивание на перекладине выполняется из положения виса, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня

перекладины. Тестируемый совершает сгибание и разгибание рук максимальное количество раз. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний. Демонстрирует силу.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из положения упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Тестируемый сгибает руки в локтевых суставах и, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Выполняется максимальное количество раз.

8. Подъем туловища в положение лежа проводится в зале на покрытии (мат гимнастический). Из положения лежа на спине тестируемый поднимает туловище до вертикального положения, и возвращается в исходное положение. Выполняет максимальное количество раз. Определяет силовую выносливость.

9. Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Тестируемый встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Демонстрирует скоростно-силовые качества.

Для оценки технико-тактической подготовки используются комплексы контрольных упражнений, составляющие обязательную техническую программу.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983.
3. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО». Учебное пособие для школ НКВД. М. Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД ССР. 1940.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия, Пресс, 2004. – 40 с.
6. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
7. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
8. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт
9. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.
10. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-224с.
11. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки боевого кудоиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.
12. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 31.07.2020)

5.2. Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи «Тренировки по кудо»,
2. Видеозаписи «Соревнования по кудо»,
3. Видеозаписи с первенств и чемпионатов, различного уровня с участием ведущих спортсменов,

5.3. Список Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» - <https://rusada.ru/>
3. Официальный сайт Федерации кудо России - <https://kudo.ru/>
4. Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа-Югры <http://ugradepsport.ru/>
5. Официальный сайт муниципального автономного учреждения города Нижневартовска «Спортивная школа» <http://www.olimpia-nv.ru/>

6. План физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на календарный год на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, утверждается Департаментом по социальной политике администрации города Нижневартовска.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Нижневартовска на 2022 год представлен в таблице №20.

Таблица №20

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Нижневартовска на 2022 год

№	Наименование мероприятия (полное)	Сроки проведения	Место проведения
1	Чемпионат Ханты-Мансийского автономного округа-Югры по кудо	ноябрь	г. Сургут
2	Первенство Ханты-Мансийского автономного округа-Югры по кудо	февраль	г. Сургут
3	Чемпионат Уральского федерального округа по кудо	январь	По назначению
4	Тренировочное мероприятие по кудо	январь	По назначению
5	Первенство Уральского федерального округа по кудо	март	г. Екатеринбург
6	Тренировочное мероприятие по кудо	март	г. Екатеринбург
7	Чемпионат России по кудо	февраль	г. Москва
8	Тренировочное мероприятие по кудо	февраль	г. Москва
9	Первенство России по кудо	апрель	г. Москва
10	Тренировочное мероприятие по кудо	апрель	г. Москва
11	Тренировочное мероприятие по кудо	июнь	Республика Алтай
12	Тренировочное мероприятие по кудо	июнь-июль	г. Обнинск
13	Тренировочное мероприятие по кудо	август	Республика Алтай
14	Кубок России по кудо	май	По назначению

15	Тренировочное мероприятие по кудо	май	По назначению
1	Чемпионат Ханты-Мансийского автономного округа-Югры по кудо	ноябрь	г. Сургут