



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»

344029, г. Ростов-на-Дону, ул. Пановой, 27; тел. (863) 252-87-72

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета

МБУ ДО ДЮСШ №6

протокол № 01 « 30 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ №6

Н.П. Грецакая

приказ № 446 от « 31 » 08 2021 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

КУДО

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «КУДО»,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ
от 20.08.2019 г. № 668

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

город Ростов-на-Дону
2021 год

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«КУДО», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20.08.2019 г. № 668, с
изменениями от 18.12.2020 года № 941

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики образовательной программы:

Грецкая Н.П. – директор МБУ ДО ДЮСШ №6

Иванова М.А. – заместитель директора

по учебно-спортивной работе,

Мирошников Е.В. – старший тренер-преподаватель,

Лихоносова В.А. - инструктор-методист

Константинов А.Б. - заместитель директора по методической работе

Рецензенты образовательной программы:

Мавропуло О.С., Директор Института Физической культуры и спорта ФГБОУ ВО

«Донской государственный технический университет», доктор философских наук,

кандидат педагогических наук, профессор;

Верина Т.П., к.м.н., доцент, заведующий кафедрой «Теория и практика физической культуры и спорта» Донского государственного технического университета.

Содержание

1	Пояснительная записка	5
1.1	Характеристика вида спорта «КУДО», его отличительные особенности	5
1.2	Специфика организации тренировочного процесса	6
1.3	Структура системы многолетней подготовки	9
2	Нормативная часть	11
2.1	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»	11
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «КУДО»	12
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта КУДО	16
2.4	Режимы тренировочной работы	16
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	17
2.6	Предельные тренировочные нагрузки	20
2.7	Объем соревновательной деятельности	21
2.8	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	
2.9	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	23
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки	25
2.11	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	26
3	Методическая часть	29
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	29
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	32
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов	32
3.4	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	33
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	37
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки	55
3.7	Планы применения восстановительных средств	57
3.8	Планы антидопинговых мероприятий	58
3.9	Планы инструкторской и судейской практики	59
4	Система контроля и зачетные требования	61
4.1	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Прыжки на батуте»	
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	62
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	64
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	67
5	Перечень информационного обеспечения	69
5.1	Список литературных источников	69
5.2	Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку	69
6	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	70

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки разработана в соответствии с пунктом 5 статьи 33 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В соответствии с пунктом 5 статьи 33 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» программа предназначена для реализации ее организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта КУДО.

- Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «КУДО», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20.08.2019 г. № 668, с изменениями от 18.12.2020 года **№ 941**

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России международного класса.

В программе предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

1.1 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

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 спортивный вид восточных боевых единоборств, 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.

Соревнования по Кудо проходят в трех возрастных категориях: юноши/девушки (12-15 лет), юниоры/юниорки (16-17 лет), мужчины/женщины (18 лет и старше). С 2014 года соревнования в категории 7-11 лет не проводятся.

Общими правилами соревнований 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. При разнице между бойцами в 20 единиц, им запрещается наносить удары в положении «цуками».

Поединок длится три минуты, в течение которых разрешены два перехода на борьбу в партере (по 30 секунд (20 секунд у юношей и юниоров) каждый). В ходе поединка также разрешено неограниченное число раз входить в клинч (захват в стойке — «цуками»), но не более чем на десять секунд. В партере разрешены боковые удары, болевые и удушающие приемы. В юношеских и юниорских категориях удары в партере запрещены.

Добивание в голову сверху запрещено, но обозначение добивания (кимэ) оценивается судьями. Добивающий должен иметь доминирующую позицию — либо в позиции «маунт», либо осуществлять полный контроль над соперником из положением «чугоси-дачи».

Одной из важнейших особенностей кудо является использование во время поединка защитного шлема — с самого начала это был шлем марки «SuperSafe», в конце нулевых годов в Японии, а затем и в России обязательным к использованию стал шлем марки «NeoHeadGear». Женщины, дети и юниоры должны использовать кирасу (плотный защитный нагрудник), которая защищает большую часть корпуса, а также юноши и юниоры обязаны надевать щитки на голень. Все спортсмены должны использовать тонкие войлочные накладки на руки — кенто-сапоты, которые защищают кисть от порезов и сечек при ударе о пластиковую маску шлема, но не гасят силу удара.

Обязательными элементами являются бинты, бандаж на пах и капа. Вместе с этим, вся защитная амуниция, используемая в поединках на официальных соревнованиях по кудо должна быть сертифицирована KudoInternational Federation.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Учебный план рассчитан на 52 недели занятий. Тренировочный процесс, планируется с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с учебным планом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе, возраста, этапа подготовки обучающихся.

Система спортивной подготовки определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Схематично можно выразить следующей последовательностью: цель - средство - результат, включая сам процесс деятельности.

Современная технология подготовки российских кудоистов основывается, прежде всего, на практическом опыте и педагогическом мастерстве тренеров-практиков и не имеет достаточного научно-методического обоснования. При этом вопросы подготовки спортсменов высшего класса чаще всего решают на интуитивно-эмпирическом уровне в рамках сборной страны.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов, как система, обладает специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности:

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а прыжки на батуте являются уникальной моделью сверхнапряженной деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы спортсменов КУДО. Участвуя в соревнованиях в

годовом цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности в прыжках на батуте заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

3. Принцип индивидуализации, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки кудоистов должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того, для каждого спортсмена существует «своя» техника и тактика борьбы, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

4. Принцип оптимальности тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается, прежде всего, особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфо-функциональных и психических возможностей. Так, спортсмен может уметь выполнять большое количество отдельных элементов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выводением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для спортсменов высокой квалификации в современных условиях острой соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности кудоистов обеспечивается, прежде всего, элементами мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

6. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого как знаниями теории и методики

спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности ученика.

1.3 Структура системы многолетней подготовки

Современная концепция многолетней подготовки кудоистов высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

При подготовке спортивного резерва статьей 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в физкультурно-спортивных организациях устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки в теории и методике КУДО:

1. Этап начальной подготовки. Направленность – разносторонняя базовая подготовка занимающихся. Основные задачи – укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков, изучение и совершенствование базовых элементов и связок. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида КУДО. Длительность 1-2 года. Возраст 10-12 лет.

2. Тренировочный этап. Направленность – начальная и углубленная специализированная подготовка в КУДО. Основные задачи – укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучение сложным приемам и связок. Длительность 3-4 года. Возраст 11-15 лет.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства. Направленность – продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности. Основные задачи – высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства, овладение элементами и соединениями высших групп трудности. Длительность обучения не ограничена годами тренировочного процесса. Возраст 14 и более лет.

Основными формами проведения тренировочного процесса являются:

- тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в парах и группах;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. 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

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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 в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта КУДО. Данные приведены в таблице 1, в соответствии приложения №1 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта КУДО.

Таблица 1 – Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «КУДО»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 10 -летнего возраста, желающие заниматься КУДО и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники КУДО, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники КУДО, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (ТЭ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-

тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта КУДО

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (10-12 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 10 до 13 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и тренировочный этап. При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

На этапе спортивного совершенствования и группами высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем, затрудняется освоение упражнений на гибкость.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в

данном возрасте, более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств юного спортсмена и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта КУДО. Данные приведены в таблице 2, в соответствии приложения № 2 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта КУДО.

Таблица 2 – Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «КУДО»

Разделы 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	
Объем физической нагрузки ((%), в том числе	75-89	76-78	73-87	72-89	80-96
Общая физическая подготовка (%)	41-47	39-44	28-34	21-27	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	13-18	15-19	17-21	20-26	25-30
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	5-6	7-8
Техническая подготовка (%)	21-24	22-25	24-27	26-30	33-38
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	4-10	5-10	6-10	5-7	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	3-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-6

Соотношение объемов часов по разделам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «КУДО», определенное с учетом периодов развития физических качеств юного спортсмена и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта КУДО в соответствии с этапами подготовки приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Соотношение объемов часов по разделам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «КУДО»

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки - количество часов в год													
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		Весь период	
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1	ОФП (общая физическая подготовка)	41-47%	123	39-44%	160	28-34%	237	28-34%	237	21-27%	252	21-27%	252	15-20%	218
2	СФП (специальная техническая подготовка)	13-18%	47	15-19%	55	17-21%	162	17-21%	162	20-26%	243	20-26%	243	25-30%	273
3	Техническая подготовка (избранный вид)	21-24%	63	22-25%	74	24-27%	162	24-27%	162	26-30%	274	26-30%	274	33-38%	384
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. КПН.	4-10%	26	5-10%	15	6-10%	24	6-10%	24	5-7%	65	5-7%	65	4-6%	65
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	-	4	4-5%	32	4-5%	32	5-6%	56	5-6%	56	7-8%	87
6	Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль.	1-2%	1	1-2%	4	2-4%	7	2-4%	7	3-5%	46	3-5%	46	4-6%	65
	Итого часов в год	100%	260	100%	312	100%	624	100%	624	100%	936	100%	936	100%	1092

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «КУДО»

Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, существенно колеблется.

Наибольшее количество стартов приходится на подготовительные, контрольные и подводящие соревнования. Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта КУДО планируемые показатели соревновательной деятельности, согласно приложению № 3 Федерального стандарта, приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «КУДО»

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	Весь период
Контрольные	-	-	2	2	3
Основные	-	-	3	3	2

2.4 Режимы тренировочной работы

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

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

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки. Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, может привлекаться дополнительно второй тренер, при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров в программе спортивной подготовки.

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Прием на обучение осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Для допуска к занятиям учащиеся должны ежегодно проходить диспансеризацию.

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

– устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию.

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дистанций, видов и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый занимающийся должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

КУДО, как и другие, сложно-координационные виды спорта, предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Сложно-координационные виды основаны на тончайших элементах движения, где требуются отменная выдержка и внимание.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Понятие «объем» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

В КУДО объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий, количеством стартов. Объем тренировочной работы также может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Понятие «интенсивность» движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Между сторонами нагрузки, «внутренней» (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях

физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Функциональная подготовка кудоиста, заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта КУДО. Данные приведены в таблице 5, в соответствии приложения № 2 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта КУДО.

Таблица 5 – Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	5	6	9	12	18	21
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5	9	10
Общее количество часов в год	260	312	468	624	936	1092
Общее количество тренировок в год	156	156	208	260	468	520

2.7 Объем соревновательной деятельности

Спортивные соревнования в спорте являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно существование самого спорта. Поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований.

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования. Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными

задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретает соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте. Данные приведены в таблице 6, в соответствии приложения № 11 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта КУДО.

N	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные (до 180 кг)	штук	2
2	Гонг боксерский	штук	1
3	Зеркало настенное (1,6 x 2 м)	штук	2
4	Макивара	штук	8
5	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	6
6	Мешок боксерский	штук	8
7	Мяч баскетбольный	штук	8
8	Мяч волейбольный	штук	2
9	Мячи набивные (медицинбол, от 1 до 5 кг)	комплект	4
10	Мяч теннисный	штук	18
11	Мяч футбольный	штук	2
12	Напольное покрытие (татами)	комплект	2
13	Подушка спортивная настенная	штук	4

14	Ростомер	штук	2
15	Секундомер	штук	3
16	Скакалка гимнастическая	штук	16
17	Скамейка гимнастическая	штук	4
18	Стенка гимнастическая	штук	4
19	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
20	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
21	Эспандер	штук	16
22	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)		

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду КУДО. Данные приведены в таблице 7, в соответствии приложения № 12 Федерального стандарта спортивной подготовки.

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе Положения о порядке и условиях зачисления и отчисления обучающихся в ДЮСШ, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило, более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта КУДО.

Таблица 7 – Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2	Жилет защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
3	Защита паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
4	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося			2	1	2	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
7	Лапы боксерские	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
9	Перчатки накладки	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
10	Перчатки снаряжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
11	Подушка боксерская	штук	на занимающегося			2	2	4	1
12	Пояс (белый, синий)	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3
13	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
14	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
15	Футболка длинный рукав	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1
16	Футболка короткий рукав	штук	на занимающегося	-	-	4	1	6	1
17	Футы защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
18	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
19	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
20	Щитки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам) – прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства - 1 человек. Спортивного совершенствования - 3 человек. Тренировочном этапе - 10 человек для занимающихся свыше 2 лет, 14 человек для занимающихся до 2 лет. Начальной подготовки – 20 человека для занимающихся свыше 1 года и 25 человек для занимающихся до 1 года, с учётом правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Концепция индивидуализации в процессе подготовки кудоистов должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на каждой тренировке.

Кроме того, для каждого кудоиста существует «своя» комфортная скорость ведения боя, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

Для групп ССМ план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление, как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.11 Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и кубке страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных приемов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы спортсмена.

Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

В каждой группе ведётся необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план-график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

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

Перечень тренировочных сборов установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта КУДО и приведен в таблице 8, в соответствии приложения № 10 Федерального стандарта спортивной подготовки.

Таблица 8 – Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы спортивной подготовки
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период		-	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		Не менее 60% от состава группы спортивной подготовки
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)		- До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники КУДО, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные мероприятия, групповые тренировочные теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику КУДО. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному, повторности, наглядности индивидуального подхода к учащимся. Это повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсмена.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

1. Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований заключаются в следующем:

- к тренировочным занятиям по КУДО допускаются обучающиеся ДЮСШ №6, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности;
- при проведении тренировочных занятий по КУДО необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;

- тренировочные занятия по КУДО должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников – запрещены;

- не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу;

- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации ДЮСШ №6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- тренировочные занятия по КУДО должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности, закрытой спортивной одежде.

- обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности;

- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Необходимо выделить требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

- тщательно проветрить спортзал;

- снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки;

- надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой;

- подготовить гимнастические маты для страховки;

- спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения;

- действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя.

3. Во время учебно-тренировочных занятиях важно соблюдать следующие требования:

- не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников;

- начинать и заканчивать упражнения только по команде тренера-преподавателя;

- провести разминку;

- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя;

- строго соблюдать правила проведения в спортивном зале;

4. В экстренных и аварийных ситуациях необходимо строго соблюдать следующие требования безопасности:

- при появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации ДЮСШ №6, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

- группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей или законных представителей;

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;

- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончанию занятий:

- по окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь необходимо убрать в отведенное для хранения место;
- снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки);
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- провести проветривание спортивного зала.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Информация раскрыта в разделе 2, пунктах 2,6, и 2,7 данной программы.

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода обучающегося в следующую группу.

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

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более

полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отсроченный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отсроченный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей предприятий, учреждений, учебных заведений, спортивных организаций, преподавателей физического воспитания, тренеров.

Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания преподавателю физкультуры о характере физической нагрузки, как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности физкультурников и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач

оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Медицинские наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности. Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена.

В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями.

В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;

- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

В спорте, наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых, входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3 – 4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена – одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов

для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 минуту ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

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

3.5.1 Программный материал групп начальной подготовки НП 1, НП 2 Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2.Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивания, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы

препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол.

Техническая подготовка

Удары руками.

Все удары выполняются выполняется в одной передней стойке.

- Левый прямой в голову.
- Левый прямой в корпус.
- Правый прямой в голову.
- Правый прямой в корпус.
- Левый боковой в голову.
- Левый боковой в корпус.
- Правый боковой в голову.
- Правый боковой в корпус.
- Левый снизу в голову.
- Левый снизу в корпус.
- Правый снизу в голову.
- Правый снизу в корпус.
- Удары локтями в голову поочередно.

Удары ногами.

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

- удар правой, левой ногой, (Руки держат концы пояса).
- поочередно с отмахкой рук.

1. Удары коленями.

- руки держат концы пояса. 10-е захватом.
- со сменой ног.

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

- руки держат концы пояса.
- с отмахкой рук.

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

- руки держат концы пояса.
- с отмахкой рук.

5. Прямой удар назад (пяткой стопы).(в голень, в корпус, в голову) руки держат концы пояса.

6. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника. Руки держат концы пояса. - в сторону. - вперед.

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

Удары руками в движении.

Исходное положение передняя стойка.

- С шагом вперёд прямой удар в голову одноимённой рукой.
- С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.
- С шагом вперёд прямой удар в голову разноимённой рукой.
- С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.
- С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.
- С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.
- С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
- С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
- С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
- С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
- С шагом вперёд прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
- С шагом вперёд прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
- С шагом вперёд прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.
- С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

Удары ногами в движении.

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

- Мах ногой вперед в движении.
- Удар сзади стоящей ногой вперед.
- Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
- 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
- Удар впереди стоящей ногой вперед.
- Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
- 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
- Удар коленом (одиночные).
- Удар коленями (2 удара на счет).
- Удар коленом + локоть (одноименно).
- Удар коленями + локти (разноименно).
- Удар коленями (прямой + боковой).
- Удар ребром стопы.
- Удар ребром стопы + 2.
- 2 + удар ребром стопы.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.

- 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
- Удар пяткой ноги назад.
- Удар пяткой ноги назад + 2.
- Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
- Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.

Двух ударные комбинации ногами:

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

Защита от ударов.

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

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

Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Программа должна состоять из:

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

3.5.2 Программный материал тренировочных групп ТГ1, ТГ2, ТГ3, ТГ4

Общая и специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты.

Специальные упражнения.

- Упражнения с партнером

- Упражнения с использованием специального оборудования

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

Подготовительные упражнения

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

- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

Подводящие упражнения

- Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.

- Детали техники ударов, освоение траектории ударов

- Выполнение технических действий по разделению на этапы

- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

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

Техническая и тактическая подготовка.

Существует единство между технической, тактической, физической и психологической подготовкой. В случае, если у спортсмена выпадает один из перечисленных компонентов, в кудо невозможно добиться высоких спортивных результатов. Поэтому в тренировочном процессе решение задач физической, технической, тактической и психологической подготовки должно проводиться систематически. А на определенных этапах тренировки некоторым компонентам может быть уделено большее внимание.

Совершенствование технико-тактических приемов может осуществляться в общем и по частям, при помощи подводящих и специальных упражнений. При всем этом условия их выполнения должны быть облегченными, что даст возможность занимающимся наиболее качественно овладеть структурой движений. Многократные повторения упражнений и постепенное усложнение условий выполнения разученных приемов.

Удары руками.

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

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

- 6. Левый боковой в корпус.
- 7. Правый боковой в голову.
- 8. Правый боковой в корпус.
- 9. Левый снизу в голову.
- 10. Левый снизу в корпус.
- 11. Правый снизу в голову.
- 12. Правый снизу в корпус.
- 13. Удары локтями в голову поочередно.
- 2.4.2. Удары ногами.
- 1. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).
- 10 - удар правой ногой;
- 10 – левой; (Руки держат концы пояса).
- 20 - поочередно с отмахкой рук.
- 2. Удары коленями.
- 10 - руки держат концы пояса. 10-е захватом.
- 10- со сменой ног.
- 3. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)
- 10 - руки держат концы пояса.
- 20 - с отмахкой рук.
- 4. Боковой удар ногой в нижний уровень (голенью или подъемом стопы).
- 10 - руки держат концы пояса;
- 20 - с отмахкой рук.
- 5. Прямой удар назад (пяткой стопы).
- 30(10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову) - руки держат концы пояса.
- 6. Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.
- Руки держат концы пояса. 20 - в сторону. 20 - вперед.
- 7. Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку. (Боковая подсечка).
- 30-подсечек.
- 8. Удар подъемом стопы в область паха с захватом за пояс.
- 30 - руки держат концы пояса.
- Удары руками в движении.
- Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.
- 1. С шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.
- 2. С шагом назад прямой удар в голову одноименной рукой.
- 3. С шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.
- 4. С шагом назад прямой удар в голову разноименной рукой.
- 5. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.
- 6. С шагом назад прямые удары в голову поочередно двумя руками.
- 7. С шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
- 8. С шагом назад прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
- 9. С шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
- 10. С шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
- 11. С шагом вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.

- 12. С шагом вперёд прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
- 13. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.
- 14. С шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.
- Удары ногами в движении.
- Обратить внимание на разворот в конце дорожки по команде на 180 градусов.
- 1. Мах ногой вперед в движении.
- 2. Удар сзади стоящей ногой вперед.
- 3. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (двойка руками).
- 4. 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
- 5. Удар впереди стоящей ногой вперед.
- 6. Удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
- 7. 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
- 8. Удар коленом (одиночные).
- 9. Удар коленями (2 удара на счет).
- 10. Удар коленом + локоть (одноименно).
- 11. Удар коленями + локти (разноименно).
- 12. Удар коленями (прямой +боковой).
- 13. Удар ребром стопы.
- 14. Удар ребром стопы + 2.
- 15. 2 + удар ребром стопы.
- 16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
- 17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
- 18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- 19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
- 20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
- 21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
- 22. 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
- 23. Удар пяткой ноги назад.
- 24. Удар пяткой ноги назад + 2.
- 25. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги.
- 26. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2.
- Двух ударные комбинации ногами:
- Удар сзади стоящей ногой вперед.
- Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- 2. Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- 3. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
- 4. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
- 5. Боковой удар правой ногой {голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги.
- 6. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову. Удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги.
- Защита от ударов.

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

– 1. Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.

– 2. Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.

– 3. Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.

– 4. Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.

– 5. Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.

– 6. Защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

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

– Броски.

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

– 1. Бросок через бедро с захватом за пояс.

– 2. Бросок через бедро с захватом за шею.

– 3. Передняя подножка.

– 4. Задняя подножка.

– 5. Подсечка боковая.

– 6. Подсечка под две ноги в движении.

– 7. Подхват с захватом атакующей ноги противника снаружи.

– 8. Бросок через грудь.

– 9. Подхват под 2 ноги.

– 10. Бросок через плечи (мельница).

– 11. Зацеп разноимённой ноги снаружи.

– 12. Бросок через спину.

– 13. Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

– 14. Бросок через голову с упором стопой в живот.

– Болевые приёмы.

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

– 1. Перегибание локтя с захватом руки между ног.

– 2. Узел руки наружу.

– 3. Ущемление ахиллесова сухожилия.

– 4. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

– Удушающие приёмы.

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

– 1. Удушающий отворотом куртки спереди.

– 2. Удушающий отворотом куртки сзади.

– 3. Удушающий перекрестным захватом.

– 4. Удушающий предплечьем спереди.

– 5. Удушающий предплечьем сзади.

– 6. Удушающий сзади плечом и предплечьем.

- 7. Удушающий прогибом.
- Работа с лапами.
- Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.
- Программа должна состоять из:
 - ударной техники рук и ног;
 - ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

3.5.3 Программный материал тактической, теоретической, психологической подготовки

1. Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

2. Теоретическая подготовка.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке.

Теоретические знания позволяют спортсменам КУДО правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

Теоретическая подготовка включает в себя, следующее содержание:

– Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. Олимпийское движение в России. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по КУДО.

– Краткий обзор состояния и развития КУДО. Прыжки на батуте как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение КУДО. Становление и развитие КУДО в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране. Международные связи российских спортсменов. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира. Развитие КУДО в регионе, области, крае, городе, ДЮСШ.

– Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

– КУДО как средство формирования здорового образа жизни. КУДО как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности КУДО. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность КУДО. Развитие физических качеств средствами КУДО. Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Доступность. Соотношение массовости и мастерства. Соревнования по КУДО: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

– Гигиена, режим и питание спортсмена. Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся КУДО: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий. Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес спортсменов. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях КУДО.

– Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения. Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

– Физиологические основы тренировки КУДО. Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся, различного возраста, подготовленности и видовой специализации. Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения упражнений. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

– Основы тренировки в КУДО. Основные задачи и принципы спортивной тренировки. Средства, методы и методические приемы используемые в процессе тренировки. Типы тренировочных занятий. Тренировка - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций. Общая структура процесса овладения навыками. Последовательность и методика разучивания упражнений в КУДО. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок в процессе освоения упражнений. Использование технических средств. Виды подготовки кудоистов, их взаимосвязь и основное содержание. Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и

задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

– Физическая подготовка в КУДО. Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений. Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств кудоистов. Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полёте и при приземлении.

– Техническая подготовка в КУДО. Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Планирование и контроль технической подготовленности.

– Психологическая подготовка и воспитание личности. Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств кудоистов. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Психологические особенности обучения сложным связкам. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсменов. Учёт индивидуальных психологических особенностей партнеров в синхронной паре. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки прыгунов на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе.

– Планирование спортивной тренировки. Управление подготовкой кудоистов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл - основная структурная единица всего тренировочного процесса.

– Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по КУДО. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры. Требования к составлению соревновательных упражнений. Ошибки при выполнении упражнений. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Судейская практика.

– Оборудование и инвентарь для занятий. Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования. Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Дополнительное оборудование и инвентарь. Технические средства для освоения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

3.5.4 Тренерская и судейская практика

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в КУДО терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе.

В тренировочном процессе большое место занимает овладение спортсменом инструкторскими и судейскими навыками. Занимающиеся, должны на определённом этапе уметь самостоятельно провести занятие по КУДО с группами начальной подготовки, уметь дать правильную оценку за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер знакомит занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, даёт первоначальные знания по методике составления необходимой документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у воспитанников соответствующих двигательных навыков.

По завершении каждого этапа подготовки учащиеся сдают зачет на присвоение звания «инструктора-общественника».

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения и составные части, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал.

С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части занятия отдельным воспитанникам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения учащийся должен закреплять и совершенствовать в процессе занятий и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений в КУДО, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения. В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов.

Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и

возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на оценке своих двигательных возможностей, позволяет кудоисту использовать их наиболее эффективно. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

3.7 Планы применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности представлены следующими:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
 - правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
 - введение специальных профилактических разгрузок;
 - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
 - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
 - полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
 - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
 - повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
 - эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Медико-биологический контроль в процессе спортивной подготовки предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности кудоиста;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- прием поливитаминных комплексов;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Так же в содержание восстановительных мероприятий необходимо включать психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

3.8 Планы антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации медсестры и диспансерные исследования занимающихся в тренировочных.

План антидопинговых мероприятий на всех этапах спортивной подготовки направлен на реализацию следующих задач:

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте;
- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий

№	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	при поступлении	мед. работник
2.	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала.	в течение года	зам. директора по УСР
3.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для тренеров учреждения по тематическому плану на тренерско- методических советах..	сентябрь	мед. работник
4.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для учащихся и спортсменов учреждения по тематическому плану.	в течении года	тренер-преподаватель, медработник

5.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов и учащихся по тематическому плану.	по графику родительских собраний	тренер-преподаватель, мед. работник
----	---	----------------------------------	-------------------------------------

3.9 Планы инструкторской и судейской практики

В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по КУДО с группами начальной подготовки, утреннюю гимнастику, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель знакомит занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

При обучении обучающихся судейским навыкам тренер-преподаватель объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией, предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку, производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по КУДО. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования. Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «КУДО»

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

В спортивной подготовке необходимо учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «КУДО». Данные критерии приведены в таблице 9, в соответствии приложения № 9 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

Таблица 9 – Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «КУДО»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3

Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние;
– незначительное влияние.

1

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, является:

- 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.

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;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта КУДО.
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта КУДО;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта КУДО;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- возможность выбора обучающимися спортивной направленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся;
- перевод обучающихся на следующий этап (период) реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся;
- определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся;
- определение этапа подготовленности обучающегося.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Промежуточная аттестация обучающихся, является обязательной на всех этапах обучения. К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся. Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора ДЮСШ.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений. Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами, хранятся в учебной части.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в

группы на этапе начальной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта КУДО. Данные приведены в таблице 10, в соответствии приложения № 5 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «КУДО».

Таблица 10 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			6	6.1
2.	Бег 1 км	Мин, с	Не более	
			5.40	6.30
3.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более	
			9.3	9.6
4.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			140	130
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее	
			12	7
6.	Сгибание и разгибание рук на перекладине	Количество раз	Не менее	
			3	-
7.	Вис хватом сверху на низкой перекладине	Количество раз	Не менее	
			-	8
8.	Подъем туловища лежа на спине (в течении 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			30	25
9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Количество раз	Не менее	
			1	

**Нормативы
общей и специальной физической подготовки по КУДО
для зачисления в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации) и группы
совершенствования спортивного мастерства
юноши**

[illegible]

	выпрямленными ногами	коснуться пола	коснуться пола	коснуться пола	коснуться пола	коснуться пола	коснуться пола	коснуться пола	коснуться пола не менее 3 раз	
15.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 13 см ниже уровня стоп
16.	Обязательная техническая программа	-	-	-	-	-	-	-	+	+
17.	Спортивный разряд								КМС	
18.	Спортивное звание									МС, МСМК

**Нормативы
общей и специальной физической подготовки по КУДО
для зачисления в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации) и группы
совершенствования спортивного мастерства
девушки**

№ п/п	Контрольные упражнения	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ССМ	ВСМ
1.	Бег на 30 м	6,1 с	6,0 с	5,9 с	-	-	-	-	-	-
2.	Бег на 60 м	-	-	-	11,2 с	11,0 с	10,6 с	10,0 с	9,6 с	
3.	Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	-	14,9 с	16,3 с
4.	Челночный бег 3 x 10м	10,2 с	10,0 с	9,9 с	9,5 с	9,1 с	8,7 с	8,5 с	8,2 с	7,5 с
5.	Бег 1 км	6 мин 50 с	6 мин 45 с	6 мин 40 с	-	-	-	-	-	-
6.	Бег 1,5 км	-	-	-	8 мин 35 с	8 мин 30 с	8 мин 25 с	8 мин 20 с	-	-
7.	Бег 2 км	-	-	-	12 мин	11 мин 40 с	11 мин 30 с	11 мин 20 с	11 мин	9 мин

										50 с
8.	Подтягивание на низкой перекладине	7 раз	7 раз	7 раз	7 раз	9 раз	13 раз	15 раз	18 раз	20 раз
9.	Подъем туловища лежа на спине	12 раз	12 раз	12 раз	12 раз	13 раз	14 раз	15 раз	-	-
10.	Подъем туловища лежа на спине (в течении 1 мин)	-	-	-	-	-	-	-	40 раз	45 раз
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	7 раз	9 раз	12 раз	15 раз	20 раз
12.	Прыжок в длину с места	125 см	125 см	125 см	125 см	140 см	150 см	160 см	175 см	185 см
13.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола не менее 3 раз	-
14.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 16 см ниже уровня стоп
15.	Обязательная техническая программа	-	-	-	-	-	-	-	+	+
16.	Спортивный разряд	-	-	-	-	-	-	-	КМС	
17.	Спортивное звание	-	-	-						МС, МСМК

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «КУДО», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20.08.2019 г. № 668
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика» – Учебное пособие, Москва, Физкультура и спорт, 2006г.
4. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
5. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
6. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
7. Карпенко Л.А Учебное пособие – СПб, издательство -СПбГАФК, 2000.
8. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
9. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
10. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
11. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
12. Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
13. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
14. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.
15. КУДО. Правила соревнований. М. ФиС. 2019.
16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 2017.
17. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.

5.1 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: URL: <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс]: URL: <http://минобрнауки.пф/>
3. Официальный сайт Федерации КУДО России - www.kudo.ru/
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [Электронный ресурс]: URL: www.sportedu.ru/
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [Электронный ресурс]: URL: www.lesgaft.spb.ru
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: URL: <http://lib.sportedu.ru/>.
- 7.

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения
1	2	3	4
областные соревнования			
1.	Первенство Ростовской области по КУДО	По назначению	По назначению
Региональные соревнования			
1.	Чемпионат Южного федерального округа по КУДО	По назначению	По назначению
2.	Первенство Южного федерального округа по КУДО	По назначению	По назначению
3.	Межрегиональный турнир по КУДО «Наша память»	По назначению	По назначению
4.	Межрегиональный турнир по КУДО на призы Ассоциации офицеров подразделений специального назначения, посвященный памяти павшим воинам-спецназовцам.	По назначению	По назначению
5.	Краевой турнир памяти погибшим военнослужащим 17 ОСпН «Кубок памяти» по КУДО	По назначению	По назначению
Всероссийские соревнования			
1.	Чемпионат России по КУДО	По назначению	По назначению
2.	Всероссийские соревнования по КУДО	По назначению	По назначению
3.	Первенство России по КУДО среди юниоров и юниорок (16-17 лет)	По назначению	По назначению
4.	Кубок России по КУДО	По назначению	По назначению
5.	Всероссийский турнир по КУДО К-2 на призы братьев Купферов	По назначению	По назначению
Международные соревнования			
6.	Чемпионат Мира по КУДО	По назначению	По назначению
7.	Первенство Мира по КУДО	По назначению	По назначению
Тренировочные мероприятия			
1.	Тренировочные мероприятия сборной команды Ростовской области по подготовке к всероссийским и международным соревнованиям	По назначению	По назначению
2.	Тренировочные мероприятия по вызовам ФГБУ ЦСПСКР, ФГБУ ФЦПСР и Федерации КУДО России	По назначению	По назначению

