



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»

СОГЛАСОВАНО:

на заседании тренерского совета
МАУ «СШ «ДС «Юность»

Протокол № 1 от «18» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «СШ «ДС «Юность»

 В.В. Поддымников-Гордеев

Приказ № 186 от «31» августа 2020г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «КУДО»

Разработана в соответствии с приказом Минспорта России
от 20.08.2019 г. N 668 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «кудо»

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочном (спортивной специализации) – 4 года.

Возраст лиц для зачисления: с 10 лет

Автор программы:
Халин Д.А.,
инструктор-методист ФСО

г. Нижний Новгород
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I.Пояснительная записка.....	3
1.1.Характеристика вида спорта кудо.....	4
1.2.Структура системы многолетней подготовки.....	8
II.Нормативная часть программы.....	9
2.1.Структура тренировочного процесса.....	12
2.2. Основные требования по видам подготовки.....	16
2.3.Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку.....	17
2.4.Перечень тренировочных мероприятий.....	18
III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	35
3.1.Примерный блок тренировочных занятий.....	39
3.2.Требования к технике безопасности при проведении занятий.....	41
3.3.Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.....	42
3.4.Планирование спортивных результатов.....	52
3.5.Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	53
3.6.Темы теоретической подготовки.....	53
3.7.Физическая подготовка.....	58
3.8.Специальная физическая подготовка.....	60
3.9.Специальная физическая подготовка для этапа начальной подготовки.....	61
3.10.Техническая подготовка.....	63
3.11.Тактическая подготовка.....	66
3.12.Психологическая подготовка.....	69
3.13.Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий....	78
3.14.Восстановительные мероприятия.....	82
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	85
4.1.Оценка специальной физической и технической подготовленности.....	90
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	93

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа спортивной подготовки по виду спорта кудо разработана для отделения кудо муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Дворец спорта «Юность» (далее – МАУ «СШ «ДС «Юность»)) на основании:

- Конституции Российской Федерации от 12.12.1993 года;
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 г №329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Закона Нижегородской области от 11.06.2009 года № 76-З «О физической культуре и спорте в Нижегородской области»
- Приказом Министерства спорта РФ №645 от 16.08.2013 г. «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кудо, утвержденного приказом Минспорта России от 20.08. 2019 г. № 668 (далее – ФССП)
- Постановления правительства Нижегородской области «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Нижегородской областью или муниципальными образованиями Нижегородской области и осуществляющие спортивную подготовку» от 27.07.2015 года №478.
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (Тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 01.03.2016 года №134н
- Уставом и локальными актами МАУ «СШ «ДС «Юность».

Данная Программа является основным документом для тренеров МАУ «СШ «ДС «Юность»

Кудо – современное полноконтактное единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате, борьбе дзюдо, тайском боксе. В настоящий момент кудо – это динамично развивающийся вид спорта, признанный в Российской Федерации и других странах мира, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов единоборств. Кудо, как вид единоборств, является кандидатом на включение в Олимпийские виды спорта.

Занятия спортом — основа полноценного физического развития детей и подростков. Укрепление здоровья, совершенствование скоростных и силовых качеств и воспитание личности – главные принципы кудо. Регулярные тренировки развивают координацию, укрепляют мышечный скелет, улучшают выносливость ребенка. Работа в парах и группах формирует коммуникативный образ мышления и дисциплинирует юных спортсменов – у детей растут показатели в учебе, налаживается контакт со сверстниками.

В настоящее время кудо является одним из самых популярных видов единоборств в Нижегородской области. Высокая популярность объясняется зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

1.1. Характеристика вида спорта кудо

Кудо крайне динамичное единоборство, требующее от спортсменов наличия таких физических качеств как: быстрота, координация, сила, выносливость и гибкость. Наличие в кудо этикета и традиций, перенятых у карате, позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного воздействия. В процессе занятий кудо воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств: целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, что особенно важно в современном мире, где, зачастую, теряются нравственные ценности.

Развитие ловкости комплексами упражнений на равновесие и подвижными спортивными играми, требующими быстрого перехода от одних действий к другим; скоростная подготовка игровыми, соревновательными, вариативными методами;

совершенствование общей выносливости с применением подвижных игр с высокой моторной плотностью движений; силовые упражнения для разностороннего развития всех групп мышц, укрепления дыхательной мускулатуры, формирования крепкого мышечного корсета; комплексы активных и пассивных упражнений на улучшение гибкости - все это формируют у юных кудоистов уверенность в себе, развивают общую и специальную физическую подготовку. Поединок в кудо длится 2 минуты для юношей, девушек, юниоров, юниорок и женщин. Поединок среди мужчин длится 3 минуты. Также по итогам поединка может быть назначено дополнительное время такой же длительности. При длительности поединка в 2 минуты допускается 2 борьбы в партере, которые длятся по 20 секунд. При длительности поединка в 3 минуты допускается 2 борьбы в партере, которые длятся по 30 секунд. Во время поединка спортсмены могут выполнять захват противника не более чем на 10 секунд.

Особенности кудо. Характерная особенность кудо – наличие пластикового шлема установленного образца, который позволяет избежать многих травм лица спортсмена.

Кудо вырабатывает стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает к мобилизации своих возможностей, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности, стойкости.

Высокая эмоциональность проявляется в связи с соревновательным характером поединка, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к тактике поединка.

Непрерывность и внезапность изменения хода поединка приучают спортсменов постоянно следить за ходом боя, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессами поединка помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Самостоятельность действий спортсменов проявляется на протяжении поединка, но, учитывая широкий арсенал возможных действий, они самостоятельно определяют, какие действия необходимо выполнять также решают, когда и каким способом действовать. Это важно для воспитания у спортсменов быстроты мышления и творческой инициативы.

Общие задачи спортивной подготовки в кудо на современном этапе сводятся к следующему:

- > вовлечение максимального количества детей в систематические занятия спортом, выявление склонности и пригодности детей для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- > формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями детей;
- > формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в кудо, освоения техники и тактики ведения боя;
- > воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- > содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

Нормативный срок реализации программы – 6 лет. Программой предусмотрена организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки - 2 года, на тренировочном этапе до 4 лет. Существует возможность остаться на повторное освоение программы один раз на одном из этапов.

Учебный год начинается с сентября текущего года.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, на тренировочном этапе – начальная и углубленная специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 10 лет, успешно прошедшие тестирование и допущенные по медицинским показаниям к тренировочным занятиям кудо (нормативы для тестирования отражены в Приложении №1)

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- двух академических часов на этапе начальной подготовки;
- на этапе начальной специализации трех академических часов;
- на этапе углубленной специализации четырех академических часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся продолжением тренировочного процесса.

С учетом специфики вида спорта кудо определяются следующие особенности спортивной тренировки:

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта кудо учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки кудоистов, и содействует успешному решению задач спортивной подготовки, учитывая специфику данного вида спорта.

Многолетняя подготовка спортсменов включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (спортивная специализация).

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи:

Этап начальной подготовки в рамках, которого формируются группы начальной подготовки (далее – ГНП). В этапе начальной подготовки выделяют два периода : первый год , свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит:

- формирование устойчивого интереса к занятием спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кудо;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кудо.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) в рамках которого формируются тренировочные группы. На тренировочном этапе выделяет три периода: до двух лет, третий год, четвертый и пятый года.

Задачами тренировочного этапа являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта кудо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

II.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, специальной физической, технико-тактической и т.д.) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных кудоистов.

Спортивная подготовка в кудо - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, освоения и воспитания занимающихся.

В Программе приводятся примеры базовых технико-тактических действий, а также - тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выступления на соревнованиях по кудо.

Система подготовки кудоистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка кудоистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Спортивная подготовка – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение спортивного врача или врача - педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта кудо и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа - этапа начальной подготовки:

- отбор способных к занятиям кудо детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками кудо;
- освоение основных приемов технических и тактических действий.
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами соревнований.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Общие задачи тренировочного этапа:

- изучение этикета и традиций вида спорта кудо
- повышение общей физической подготовленности (особенно координации, гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными тактическими действиями;
- изучение правил соревнований по виду спорта кудо;

- воспитание навыков соревновательной деятельности.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков, и различных сторон подготовленности.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла; соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся.

Каждый этап спортивной подготовки планируется на основе теоретико-методических положений, определяющих непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов и средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

С учетом специфики вида спорта кудо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития занимающихся;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивно-массовых мероприятий и спортивных соревнований.

Подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья занимающихся, проходящих спортивную подготовку.

Так как многолетняя подготовка строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с этапом подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от освоения приемов к тактическим действиям и их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общих подготовительных средств к наиболее специализированным средствам тренировки;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

2.1. Структура тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса включает в себя физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку и тактическую подготовку.

Физическая подготовка кудоистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных действий. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной

деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общие подготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки кудоистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства кудоиста. Высокая техническая подготовленность кудоиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях поединка.

Тактическая подготовка является важной составляющей системы многолетней подготовки.

Под *теоретической подготовкой* понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных кудоистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и др.) и проводится

круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки кудоистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию. Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных кудоистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

В период отдыха, как правило, в июле, занимающиеся занимаются самостоятельно под контролем родителя и тренера (через систему «Интернет» или видео отчета занимающегося) или выезжают в спортивно-оздоровительный лагерь для подготовки к следующему сезону.

Восстановительные и медико-биологические мероприятия

В кудо в связи с тенденцией соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особое значение. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья кудоистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

В рамках спортивной подготовки МАУ «СШ «ДС «Юность» осуществляет медицинский контроль над состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивая восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивая фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Зачисление в группы начальной подготовки (1 год подготовки) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

За состоянием здоровья спортсменов в последующие годы следят специалисты областного врачебно-физкультурного диспансера не менее одного раза в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо контролировать использование фармакологических средств во избежание приема спортсменами препаратов запрещенных к использованию Российской федерацией и антидопинговым агентством «РУСАДА».

Контроль над уровнем физической работоспособности, функциональным состоянием организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствующим функциональным возможностям организма. Результаты врачебных психологических наблюдений используются тренерским штабом для корректировки тренировочного процесса.

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

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной деятельности;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с воспитанниками тренировочных групп. Спортсмены этих групп готовятся к роли

инструктора, помощника тренера в МАУ «СШ «ДС «Юность» и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Тестирование и контроль

Контроль и тестирование являются составной частью подготовки юных кудоистов и функциями управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии кудоистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие коррективы в процесс подготовки.

Период участия в спортивных соревнованиях

Лица, проходящие спортивную подготовку, могут принимать участие в соревнованиях в соответствии возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта кудо. Наличие медицинского заключения о допуске к соревнованиям является обязательным условием для принятия участия в соревнованиях. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного единоборства.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских, зональных, областных, городских соревнований. Кудоисты принимают участие в Первенстве города Нижнего Новгорода по кудо с октября по декабрь, в Первенстве Нижегородской области с октября-ноября по март.

Занимающиеся принимают участие в различных турнирах, физкультурно-спортивных мероприятиях: «День города», «День защиты детей», «День физкультурника».

2.2. Основные требования по видам подготовки

Требования, предъявляемые к видам подготовки: физическая, специальная физическая, техническая и тактическая указаны в разделе: Система контроля и зачетные требования. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных

показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

2.3.Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку

Приложение №5
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта кудо

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

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			6	6,1
2.	Бег 1 км с высокого старта	мин, с	Не более	
			5,40	6,30
3.	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание* рук	Количество раз	Не менее	
			12	7
4.	Бег челночный 3х10 с высокого старта	с	Не более	
			9,3	9,6
5.	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			140	130
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			3	-
7.	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			-	8
8.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 1 мин	количество раз	не менее	
			30	25
9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

Сокращение: ИП – исходное положение

Приложение №6

к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта кудо

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

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,2	10,4
2.	Бег 2 км с высокого старта	мин	Не более	
			10	12
3.	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание* рук	Количество раз	Не менее	
			22	9
4.	Бег челночный 3х10 с высокого старта	с	Не более	
			8	9
5.	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			170	150
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			7	-
7.	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			-	11
8.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 1 мин	количество раз	не менее	
			35	31
9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся в низ, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			6	8
10.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Сокращение: ИП – исходное положение

2.4.Перечень тренировочных мероприятий

Тренировочные сборы проводятся по определенной направленности – по подготовке к соревнованиям, восстановительные и специальные сборы.

Тренировочные сборы могут организовываться при непосредственном выделении средств на организацию и проведение вышеуказанных тренировочных сборов.

Режим тренировочной работы определяется в соответствии с периодом или этапом спортивной подготовки годовым тренировочным планом работы, планами-конспектами и расписанием тренировочных занятий, разработанным в соответствии с годовым объемом тренировочной нагрузки и учетом соревновательной деятельности.

Таблица 3

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	
Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	

	Федерации			
2.Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

Допинг — это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях. В

узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб.
- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов.
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг - контроля.
- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.
- Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Международный олимпийский комитет инициировал проведение в 1999 году в Лозанне Первой Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, в которой

приняли участие представители олимпийского движения, правительств, межправительственных и неправительственных организаций. В соответствии с рекомендациями конференции, 10 ноября 1999 года было создано Всемирное антидопинговое агентство.

Зачем бороться с допингом в спорте?

- Допинг несет угрозу жизни и здоровью спортсменов;
- Допинг - это обман, а обман противоречит духу спорта. В основе любых соревнований лежит честность и обеспечение равных условий для всех участников. Допинг дает незаконное преимущество тем, кто его использует.
- Допинг представляет угрозу для молодежного спорта. Стремясь подражать во всем старшим, юные спортсмены, не задумываясь, могут прибегать к использованию запрещенных препаратов, если их кумиры используют подобные методы.

В последние годы произошли также важные изменения в российском законодательстве. Так, 30 марта 2008 года вступил в силу Федеральный закон «О внесении изменений в трудовой кодекс Российской Федерации», который дает право разрывать трудовой договор со спортсменом, если он был уличен в употреблении допинга или если срок его дисквалификации превышает шесть месяцев. Кроме того, Трудовой кодекс предусматривает обязанность тренера принимать меры по предупреждению нарушения спортсменом антидопинговых правил.

22 ноября 2011 года был принят Федеральный закон «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26¹ Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», позволяющий штрафовать и дисквалифицировать тренеров и врачей в области спортивной медицины за нарушение антидопинговых правил. Также ежегодно обновляются редакции нормативно-правовых актов в области противодействия допингу в спорте. 14 июня 2011 года была утверждена новая редакция нормативно-правового акта о порядке проведения допинг - контроля; ежегодно Министерство спорта утверждает Перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, которые соответствуют Запрещенному списку ВАДА. В последние годы в целях борьбы с допингом внесены ряд изменений в Федеральный закон 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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»

Таблица №4

Этапы спортивной подготовки	Длительность Этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (количество человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап	4	11	10

Порядок формирования групп производится с учетом возраста занимающиеся, степенью освоения программы этапа или периода спортивной подготовки, физического и психологического состояния занимающегося, выполнения в полном объеме тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года освоения. С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки.

Зачисление детей, перевод занимающихся на последующий этап спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом по решению тренерского совета и оформляется приказом директора по итогам выполнения требований по общефизической и спортивной подготовке.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

Требования к объему тренировочного процесса

Таблица №5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	5	6	12	18
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4	6
Общее количество часов в год	260	312	624	936
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	208	312

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 936 часов в год.;
- количество тренировок в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 12.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких результатов в оптимальной возрастной зоне.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки кудоистов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех

специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки кудоистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- Текущее состояние тренированности спортсмена;
- индивидуальные особенности становления, развития и поддержания спортивной формы;
- меру индивидуальной величины

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кудо»

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		до года	свыше года	до двух лет	Свыше двух лет
1.	Объем физической нагрузки(%), в том числе	75-89	76-78	73-87	72-89
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	41-47	39-44	28-34	21-27
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-18	15-19	17-21	20-26
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	5-6
1.4.	Техническая подготовка (%)	21-24	22-25	24-27	26-30
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	4-10	5-10	6-10	5-7
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4

4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
----	---	-----	-----	-----	-----

Важной определяющей соответствие объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки является показатели соревновательной деятельности. Планируемые показатели соревновательной деятельности определяются в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий Министерства спорта Нижегородской области и Департамента физической культуры и спорта г. Нижнего Новгорода.

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

- 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 тренировки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Структура годичного цикла

Закономерности развертывания полноценной подготовки к соревнованиям различного ранга, закономерности становления командной и индивидуальной «спортивной формы» спортсменов, чрезвычайно продолжительный соревновательный период и систем проведения соревнований во многом определяют построение годичного цикла подготовки кудоистов.

В кудо сложилась четкая структура годичного тренировочного цикла, который состоит из трех периодов; подготовительного, соревновательного и переходного.

В ходе *подготовительного периода* создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление «спортивной формы» кудоистов. При этом подготовительный период должен строиться на основе следующих принципиальных установок:

- этапность подготовительного периода, выражающаяся в строго обусловленных сроках и реализации положения об оптимальной последовательности и длительности включения нагрузок преимущественной направленности;
- постоянно возрастающая степень тренирующего воздействия от этапа к этапу, что осуществляется за счет повышения интенсивности нагрузок, применения действенных средств и методов тренировки и усложнения занятий технико-тактической направленности;
- отсутствие разгрузочных микроциклов на всем протяжении подготовительного периода. Равномерность и последовательность увеличения интенсивности тренировочных нагрузок позволяет решать поставленные задачи без признаков хронического утомления кудоистов, чем и обусловлено отсутствие разгрузочных микроциклов;
- увеличение удельного веса тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростных способностей кудоистов от первого к третьему этапу.

Подготовительный период тренировки кудоистов охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле (обычно это конец июня, начало июля) до первого матча основных соревнований. Продолжительность этого периода от 70 до 80 дней. При этом наблюдается четкая зависимость сокращения времени, затрачиваемого на подготовительный период и увеличение времени, отводимого на соревновательный период.

Подготовительный период тренировки состоит, как правило, из двух этапов общеподготовительного и специально-соревновательного. Основными задачами общеподготовительного этапа являются:

повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие

необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Специальная часть подготовки ориентирована на избирательное повышение возможностей отдельных наиболее значимых качеств, которые в решающей мере влияют на соревновательную результативность.

Общеподготовительный этап включает в себя два мезоцикла;

- втягивающий и базовый;
- развивающий.

Втягивающий мезоцикл состоит из 2-4-6 микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием спортсмена на данный момент, задачами, стоящими перед ним, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований.

Базовый развивающий мезоцикл - его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств и методов и организационно- методических форм тренировочной деятельности.

Специально-подготовительный этап - предназначен для становления спортивной формы, Включает в себя два мезоцикла: базовый и специально-подготовительный (стабилизирующий) и предсоревновательный, которые состоят из 7-9 микроциклов.

Особенности подготовки кудоистов на базовом специально-подготовительном этапе заключаются, прежде всего, в преобладании тренировочной работы над техникой спортсмена и тактикой ведения боя. Главное внимание на этом этапе уделяется технико-тактической подготовке, которую проводят в ограниченном единстве со специальной физической подготовкой. На этом этапе расширяется соревновательная подготовка в виде учебно-тренировочных и турнирных поединков. Основная задача при проведении этих поединков сводится к дальнейшему совершенствованию технико-тактического мастерства, проверке и использованию различных тактических вариантов атаки и обороны, к поиску оптимального плана поединка в условиях единоборства с равным соперником.

Предсоревновательный этап включает в себя 3-4 микроцикла. Направленность основных занятий на этом этапе технико-тактическая и тактическая подготовка. На тренировках моделируются наиболее стандартные стили ведения поединка

противника и способы борьбы против них. С этой целью проводится серия контрольных поединков с равным соперником.

Заканчивается этот мезоцикл подводящим микроциклом, который проводится с учетом поединка с предстоящим соперником.

Соревновательный период в ходе которого сохраняется, совершенствуется и реализуется высокий уровень тренированности, продолжается от первого до последнего поединка основных соревнований.

Основная задача спортивной подготовки в данном периоде – сохранение и стабилизация «спортивной формы» спортсмена и более полная ее реализация в соревнованиях.

Соревновательный период продолжается до 220-240 дней и состоит из 3-5 этапов из которых 2-3 –соревновательные и 1-2 промежуточные, тренировочные. Длительность 1-го соревновательного этапа в годичном цикле подготовки в среднем равен 60 дням, промежуточного – 30 дням, 2-го соревновательного - 60 дням. Во время соревновательного периода кудоисты высокого класса проводят от 4 до 20 официальных поединков.

Промежуточный этап Рациональное построение промежуточных этапов способствует стабилизации «спортивной формы», повышению уровня работоспособности и спортивных результатов. Наиболее приемлем и оптимален по срокам промежуточный этап длительностью 3-4 недели в середине соревновательного периода.

Промежуточный этап целесообразно подразделять на три части: восстановительную, специально-подготовительную и предсоревновательную.

Переходным периодом завершается спортивный сезон и происходит переход к новому сезону. В ходе его осуществляются временное угасание (утрата) «спортивной формы», восстановление приспособительных возможностей организма и вместе с тем обеспечивается преемственность между двумя годичными циклами. Структурно он состоит из двух частей. На первую часть приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл, включающий 4-5 недельных микроциклов. Вторая часть - отдых

В числе центральных задач переходного периода – организация отдыха после тренировочно –соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание необходимо обратить на полноценное физическое и психическое восстановление.

Режимы тренировочной работы

Расписание тренировочных занятий (тренировок) – еженедельный график проведения занятий по группам подготовки согласуется с педагогическим (тренерским) советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях и утверждается директором.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительностью:

- на этапе начальной подготовки- до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по программам спортивной подготовки. При этом соблюдаются все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Начало занятий должно быть не ранее в 8-00 часов, а их окончание не позднее 20-00, спортсменам старше 16 лет можно заниматься до 21-00.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа спортсменов по реализации годового тренировочного плана составляет не более 10% от общего годового объема тренировочной нагрузки и

допускается в период активного отдыха спортсменов (каникулярное время) по планам подготовки, составленным тренером.

Предельные тренировочные нагрузки

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки (Таблица 8). В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп тренировочного этапа углубленной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки (Таблица 8). В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с групп тренировочного этапа, периода углубленной специализации недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана. Так во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Таблица №8

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	5	6	12	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6
Количество часов в год	260	312	624	936
Количество тренировок в год	156	156	208	312

Примерный годовой график распределения учебных часов (Этап начальной подготовки до года)

Содержание	МЕСЯЦЫ												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	11	10	10	10	10	11	10	122
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
Техническая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	63
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой: тактическая, теоретическая, психологическая	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	26
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Всего:	21	22	22	22	22	22	21	21	21	22	22	22	260

Примерный годовой график распределения учебных часов (Этап начальной подготовки свыше года)

Содержание	МЕСЯЦЫ												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Общая физическая подготовка	11	12	11	11	12	12	12	11	12	11	11	11	137
Специальная физическая подготовка	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	59
Техническая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	7	7	7	6	78
Участие в спортивных	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

соревнованиях													
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой: тактическая, теоретическая, психологическая	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	32
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	6
Всего:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Примерный годовой график распределения учебных часов (Тренировочный этап до двух лет)

Содержание	МЕСЯЦЫ												Всего
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	17	17	17	17	16	16	17	17	17	17	16	16	200
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Участие в спортивных соревнованиях	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	32
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой: тактическая, теоретическая, психологическая	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	62
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Всего:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**Примерный годовой график распределения учебных часов (Тренировочный этап
свыше двух лет)**

Содержание	МЕСЯЦЫ												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Участие в спортивных соревнованиях	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	54
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой: тактическая, теоретическая, психологическая	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	7	82
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	44
Всего:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания. Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от содержания, продолжительности и интенсивности:

Малая нагрузка Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности: Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 минут с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения на гибкость и координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборства и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения на взаимодействия вдвоем, в группах, в тройках.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние

дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в боевых действиях). В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, стилей ведения поединка, тактических действий.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме кудоистов. В старших тренировочных группах рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

Большая нагрузка – свыше 145 сердечных сокращений;

Средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений;

Малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск определение состава групп на этапах и периодах освоения из перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования учебных групп спортивной подготовки по виду спорта кудо;

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) занимающихся.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

Например:

1-й день: оценка физической подготовленности.

2-й день: оценка технической подготовленности.

Проводить комплексное тестирование на всех уровнях подготовки. В процессе тестирования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую балльную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Контрольные нормативы адаптированы для детей и подростков для зачисления на этап начальной подготовки

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			6	6,1
2.	Бег 1 км с высокого старта	мин, с	Не более	
			5,40	6,30
3.	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание* рук	Количество раз	Не менее	
			12	7
4.	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	Не более	
			9,3	9,6
5.	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			140	130
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			3	-
7.	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			-	8
8.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 1 мин	количество раз	не менее	
			30	25
9.	Наклон вперед из положения стоя с	количество	не менее	

	выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	раз	1
--	--	-----	---

Сокращение: ИП – исходное положение

Тренировочный процесс в МАУ «СШ «ДС «Юность» осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий. Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха занимающихся в каникулярное время проводится в летние каникулы на базах оздоровительных лагерей.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам освоения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Особенность этапа начальной подготовки — это работа малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь материал конкретного года освоения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая подготовка с акцентом на освоение и развитие основных двигательных качеств. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие физических качеств и постепенного введения специальной подготовки юных кудоистов.

Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества занимающихся и формирование у них интереса к занятиям кудо, а

всестороннее гармоничное развитие физических способностей, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичном цикле. На предварительном этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезоциклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл). Основная

Направленность тренировочной работы определяется тренировочными планами работы группы по этапам подготовки.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Наряду с планированием тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам освоения.

Основные формы тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тренировочные сборы;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика;

- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация;
- участие в соревнованиях;

3.1.Примерный блок тренировочных занятий

Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки - физическое упражнение.

Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Несколько тренировочных занятий в определённой методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл. Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годового тренировочного цикла.

Из приведённой схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент – тренировочное задание имеет особое значение, поскольку именно в нём более обстоятельно формулируются и решаются тренирующие задачи.

Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержащие и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно - методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

*Примерная схема блока тренировочных занятий
для групп тренировочного этапа*

Таблица 10

Этапы подготовки, год обучения	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Задача – совершенствование техники прямых ударов руками.			
Тренировочный этап Группы начальной специализации: 1 год	Удары выполняются на технику и точность попадания по тренировочным лапам. 1 Удары выполняются в боевой стойке в	Каждое задание выполняется на время в течение 5 минут с отдыхом 1 минута.	Удары выполняются произвольно без проявления максимальных мышечных напряжений.

2 год Углублённая специализация: 1 год 2 год 3 год 4 год 5 год	заданную точку напротив зеркала. 2 Удары выполняются в боевой стойке в заданную точку на тренировочной лапе. 3 Удары выполняются с переносом веса тела на переднюю либо на заднюю ногу. 4 Удары выполняются с использованием уклона от удара противника		Во время удара необходимо защищать от соперника зоны для контратаки.
Задача – повышение быстроты и силы прямых ударов руками (скорости и сила)			
Тренировочный этап	1 Работа со спортивным жгутом. 2 Нанесение прямых ударов на скорость.	Удары наносятся в течение 1 минуты, интервал между сериями 1 минута, всего 3-4 серии. Отработка ударов на скорость в течение 5-10 секунд. Интервал между сериями 1 минута, всего 9-10 серий.	1. Удары наносятся с изначально натянутым жгутом, без потери техники. 2 Удары на скорость наносятся без потери скорости. Серия заканчивается с потерей скорости.
Задача – повышение показателей общей физической подготовки			
Тренировочный этап 1 год 2 год 3 год 4 год 5 год	1 Отжимания от пола на время без пауз в нижней и верхней точке.	1. Отжимания выполняются в течение 1 минуты, интервал между сериями 1 минута. 3-4 серии с активным отдыхом между ними.	1. Ладони на ширине плеч, спина прямая на одной линии с тазом, во время отжиманий локти уходят в стороны под углом 45 градусов.

Особое место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. Достижение уровня высшего

спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной.

требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья занимающихся. Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача освоения и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства. Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств.

Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

Режим тренировочной работы определяется в соответствии с периодом или этапом спортивной подготовки годовым планом работы, планами-конспектами и расписанием тренировочных занятий, разработанным в соответствии с годовым объемом тренировочной нагрузки и с учетом соревновательной деятельности.

3.2. Требования к технике безопасности при проведении занятий

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором МАУ «СШ «ДС «Юность».

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренер должен иметь план тренировочных занятий, Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям. Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться в спортивном учреждении самостоятельно без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки, тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

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

Для обеспечения безопасности проведения тренировочного процесса тренеру необходимы знания возрастных особенностей занимающихся. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица №11

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+							
Анаэробные возможности	+	+	+						
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

Биологический возраст-степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков занимающихся одинакового возраста.

Пубертатный период, это период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости. Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие реального и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию, они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохромно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов.

Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития занимающихся. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных

способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, необходимо уделять особое внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатная, собственно пубертатную и пост пубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.).

К 6-7 годам у ребенка в основном завершается формирование ткани легких и дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые.

Вместе с тем сердечно-сосудистая система хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, и повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Так, например, если пульс у взрослого равен 70 — 74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90 — 100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что высшая нервная деятельность уже достигает достаточной степени развития. К этому возрасту заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила нервных процессов у детей младшего школьного возраста относительно невелика.

Резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных или монотонных длительных раздражителей. Анализировать близкие по структуре движения детям трудно. Новые условные связи образуются быстро, но труднее дифференцируются.

Поэтому при обучении физическим упражнениям предпочтительнее использовать целостный метод, позволяющий обучающимся усвоить главное в содержании упражнения. После этого отдельные детали станут для них более доступными. С 6 до 12 лет ребенок осваивает примерно 90 % общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни.

В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера. В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п.

При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим, тело крепче, мускулатура развита пропорциональнее. Постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге; улучшается согласованность движений; заметно повышается способность к ручному труду.

Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, бег с элементами упражнения в равновесии, бег на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится все более сознательной.

Дети с «нормально возбудимым, подвижным» типом нервной системы обычно легко овладевают техникой физических упражнений, точно справляются с разнообразными двигательными задачами, преуспевают в единоборствах. Дети «сильного, безудержного» типа высшей нервной деятельности отличаются неровной успеваемостью, но, тем не менее, способны легко овладевать двигательными навыками. Их поведение и эмоциональные реакции в связи с большой двигательной активностью нередко расцениваются как проявление «недисциплинированности».

Дети с «нормально возбудимым, спокойным» типом высшей нервной деятельности, в конечном счете, тоже успешно овладевают сложно координированными движениями, но сравнительно медленно вырабатывают двигательные дифференцировки. Этим детям необходимы большее число повторений, более подробные указания, постоянное поддержание интереса к занятиям и оценка результата.

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела

В длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. Собственно, пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. Сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Именно в это время кривая биологического развития резко возвышается и имеет место так называемый -

пубертатный скачок. У одних детей пубертатный скачок возникает в 12-13 лет, у других значительно позже, в 14-16 лет. Поэтому акселераты, несмотря на одинаковый паспортный возраст с ретардантами, на 2-4 года опережают последних в темпах биологического развития. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

В возрасте 15 лет кривая биологического развития сглаживается, так как на это время приходится период пост пубертатного развития. В этом возрасте начинают проявляться все закономерности полового диморфизма, проявляющегося, прежде всего в появлении различий в физическом развитии мальчиков и девочек.

Если в возрасте 7-11 лет развитие скелетных мышц происходит в основном за счет аэробных возможностей, то к 15 годам энергетика скелетных мышц становится все более связанной с активацией лактаcidного источника. В это время наблюдаются своего рода «скачки» в развитии анаэробных возможностей организма.

Показатели функциональной лабильности аппарата движения к 14 – 15 годам достигают уровня взрослых, а для мышц верхних конечностей – значительно раньше. Пост пубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности.

По типам биологической зрелости детей одного и того же возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие реального и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают дети, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию, они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя

следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохромно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития занимающихся. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п., в возрасте 14-15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 летнего возраста целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Таким образом, освоению хоккея приходится на такой период в жизни человека, который охватывает ряд чрезвычайно важных ступеней его возрастного созревания и становления как личности. Этот период особенно благоприятен для обучения движениям. Именно в эти годы наиболее легко усваиваются и совершенствуются разнообразные формы двигательных действий, что объясняется, прежде всего, интенсивным развитием функций двигательного анализатора, естественное формирование которого в основном заканчивается к 14-17 годам.

Двигательные возможности подростков в целом возрастают. Для подростков (особенно мальчиков) характерна склонность к переоценке своих сил, нередко они

отличаются неустойчивостью поведения, большой впечатлительностью, усиливающимися особенностями в моторике. Вместе с тем в связи с особенностями периода полового созревания у них могут наблюдаться временные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, некоторое ухудшение координации движений.

При планировании и проведении занятий с занимающимися необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. Необходимо при проведении учебных занятий включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Кроме этого, при проведении учебных занятий с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы (ЦНС). Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. Дети очень наблюдательны, склонны к предметному, образному мышлению, для них характерны рефлекс подражания и повторения. Подростки обладают способностью мыслить более критически и отвлеченно, выходя за пределы конкретных образов.

Дети и подростки отличаются повышенной восприимчивостью к внешним раздражителям, чувствительны. В занятиях с занимающимися основная форма освоения — игра, с возрастом по мере накопления двигательного опыта значительная роль отводится соревновательному методу.

В то же время в процессе освоения приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей занимающихся.

При этом освоение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы, необходимо умелого сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Так, освоение ударным движениям начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача осуществляется не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях. Все многообразие тренировочных задач, средств, методов, теоретико-методических положений находит отражение в структуре освоения техническим приемам, тактическим действиям, развития физических качеств. Структура освоения техническим приемам, тактическим действиям и развития физических качеств – целостный процесс, состоящий из четырех этапов, расположенных в определенной последовательности и содержащих специфические задачи, средства и методы, отражающие педагогические и психофизиологические закономерности формирования навыков.

В процессе занятий особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Большая часть спортивной подготовки приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 6 до 17 лет.

Требования к результатам реализации Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники кудо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кудо. Требования к результатам реализации Программы 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;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно 2 раза в году проводить комплексное обследование (тестирование) занимающихся. Программа комплексного обследования включает оценку всех видов подготовки.

Тренировочный процесс проходит в зале единоборств МАУ «СШ «ДС «Юность».

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных занимающихся для достижения спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта кудо на начальном этапе подготовки.

Порядок и правила приема занимающихся определены локальными актами МАУ «СШ «ДС «Юность».

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором МАУ «СШ «ДС «Юность».

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренер должен иметь план тренировочных занятий, Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться в спортивном учреждении самостоятельно без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки, тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

3.4.Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты планируются на предстоящий год. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- год подготовки;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.5. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

3.6. Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения занимающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Реализуется через групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных и вне тренировочных мероприятиях, где раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Темы теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Задачи спортивных школ в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Достижения российских кудоистов и представителей других единоборств на международных соревнованиях. Единая Всероссийская спортивная классификация, ее значение в развитии кудо.

2. Развитие кудо в России и за рубежом

Возникновение кудо. Появление кудо в России. Значение единоборств в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития единоборств в России. Характеристика современного состояния развития кудо в России и за рубежом. Участие российских кудоистов на Чемпионатах Мира, международных турнирах. Сильнейшие российские кудоисты, тренеры.

3. Краткие сведения о строении организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

4. Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по кудо, к личному снаряжению, спортивной одежде и экипировке кудоистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях кудо. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях кудо. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях кудо. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

6. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

7. Общая и специальная физическая подготовка

Атлетическая подготовка кудоиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки кудоистов. Средства подготовки кудоистов различных

возрастных групп. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности кудоистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности кудоистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

8.Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современных единоборств – основа спортивного мастерства кудоиста. Характеристика основных технических приемов кудо, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными соперниками. Приемы техники, стили ведения поединка, применяемые ведущими кудоистами мира и России. Новое в технике кудо, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности кудоиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

9.Тактическая подготовка

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле ведения поединка. Тактический план игр, его составление и осуществление. Тактика ведения боя в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот.

Сочетание разученных комбинаций с творческим их развитием. Характеристика разновидностей атак и контратак. Значение тактических заданий кудоистам на бой, умение вести поединок по избранному плану. Зависимость тактического настроения кудоиста от возможностей противника, его индивидуальных особенностей.

10.Морально-волевая подготовка

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка кудоистов, ее значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки кудоистов. Психологическая подготовка непосредственно перед поединком и в ходе его. Индивидуальный подход к учащимся.

11.Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и спортивной тренировке кудоиста. Основные принципы спортивной тренировки: всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных поединков, товарищеских встреч. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием тренировочного процесса. Схема построения тренировочного занятия в кудо. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части занятия. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная и самостоятельная тренировки.

12.Правила кудо, организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Прав и обязанностей кудоистов и тренеров. Роль секунданта, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях поединка, замечания, предупреждения и присуждение баллов. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Их особенности. Составление календаря спортивных соревнований. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

13.Установка перед игроками и разбор проведенных игр

Значение предстоящих соревнований. Особенности категории. Техника и тактика ведения боя первым и вторым номером. Особенности ведения поединка в партере. Возможные изменения тактики в ходе соревнований и конкретного поединка. Разбор проведенного поединка. Выполнение намеченного плана на поединок. Положительные и отрицательные стороны в действиях спортсмена. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе поединка.

14.Место занятий, оборудование, инвентарь

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по кудо. Оборудование зала. Уход за спортивным инвентарем. Зал для занятий физической и специальной подготовкой. Профилактика его оборудования. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

15. Правила техники безопасности при проведении занятий.

Правила поведения в зале, в раздевалке, во время и после тренировки. Дисциплинарные наказания занимающимся.

16. Что такое допинг? Борьба с допингом на всероссийском и международном уровне

3.7. Физическая подготовка

Физическая подготовка в кудо – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных кудоистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных кудоистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годового цикла у кудоистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.
- Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.
- Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах, приседания, отведение и приведение, махи ногами в различных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений

- Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты

- Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы

-Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

-Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости

-чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное плавание на отрезках 25-100 метров на время. Игры на воде.

3.8.Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовых;
- скоростных;
- выносливости;
- ловкости и гибкости.

СФП может проводиться как на татами, так и вне зала. Специальная физическая подготовка главным образом в зале и направлена на развитие характерных для кудо двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в спортивной деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Также специальная физическая подготовка проводится вне зала, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для кудо, а так же

избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных борцовских и бойцовских движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным движениям в единоборствах. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал бокса, дзюдо, карате и разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности кудоистов.

3.9. Специальная физическая подготовка для этапа начальной подготовки

Упражнения для развития взрывной силы

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, захватов и других приемов кудо. Бег с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Борьба за доминирующее положение в партере. Игры и эстафеты с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты

- Преодоление коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с имитацией удара в максимально быстром темпе, с быстрым переносом веса тела на впереди стоящую и сзади стоящую ногу. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (пятнашки).

Упражнения для развития выносливости

-Длительный равномерный бег (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).

Упражнения для развития ловкости

-Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования спортивного мышления. Прыжки через препятствия. Падения и подъёмы. Игра в американский футбол стоя на коленях. Эстафеты и игры, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости

-Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в поединке.

СФП (для тренировочного этапа)

Упражнения для развития взрывной силы

-По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Отработка ударов с резиной. Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты

-По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости

-По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости

По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости

По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

3.10. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных кудоистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства кудоиста. Высокая техническая подготовленность кудоиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности спортсменов.

Для групп начальной подготовки

Техника стоек и ударов кудо

Техника боевой стойки кудо. Перемещение в боевой стойке. Техника прямых ударов руками. Техника боковых ударов руками. Техника ударов руками снизу. Техника ударов локтями. Техника учебной стойки дзенкуцу-дачи. Техника выполнения прямых ударов ногами. Техника выполнения круговых ударов ногами. Техника выполнения обратных ударов ногами. Техника выполнения ударов коленями. Техника выполнения ударов ногами с разворотом. Техника выполнения ударов ногами в прыжке. Техника выполнения ударов ногами в боевой стойке кудо. Техника выполнения сдвоенных ударов ногами в боевой стойке кудо. Техника выполнения комбинаций ударов руками и ногами в боевой стойке кудо. Техника

Техника перемещений

Техника перемещений с одиночными ударами руками. Техника перемещений со сдвоенными ударами руками. Техника перемещений с выполнением комбинаций ударов руками. Техника перемещений в боевой стойке кудо с использованием ударов

ногами. Техника перемещений в боевой стойке кудо с комбинациями ударов руками и ногами.

Техника оборонительных действий

Техника защиты от прямых ударов руками. Техника защиты от боковых ударов руками. Техника защиты от ударов руками снизу. Техника защиты от прямых ударов ногами. Техника защиты от круговых ударов ногами. Техника защиты от обратных ударов ногами. Техника защиты от ударов коленями.

Техника действий в захвате (клинче)

Техника правильного взятия захвата. Техника перехода в доминирующее положение. Техника выполнения ударов в захвате. Техника защитных действий в захвате. Техника перевода из захвата в партер. Техника защитных действий от перехода в партер.

Техника борьбы в стойке

Техника правильного падения, страховка. Техника выполнения задней подсечки. Техника выполнения передней подсечки. Техника выполнения боковой подсечки. Техника выполнения броска через бедро. Техника выполнения броска «проход в ноги». Техника выполнения броска через плечо. Техника защитных и контратакующих действий.

Техника борьбы в партере

Позиции в партере. Переходы между атакующими и защитными позициями. Техника выполнения болевого «рычаг локтя». Техника выполнения болевого приема на ахиллово сухожилие. Техника выполнения болевого приема «кимура». Техника защитных действий от болевых приемов.

Для тренировочных групп

Техника ударов руками и ногами

Совершенствование приемов техники ударов руками и ногами с использованием сопротивления. Развитие силовых и скоростных показателей ударов руками и ногами.

Техника перемещений

Дальнейшее совершенствование техники перемещения в боевой стойке кудо. Обучение различным способам перемещения. Перемещение в стойке с изменением

скорости и направления движения. Перемещение в боевой стойке кудо с использованием комбинаций ударов руками и ногами. Совершенствование скорости перемещения с помощью работы с сопротивлением.

Совершенствование ранее изученных видов перемещения с удобной и неудобной стороны, после уклонов и нырков. Комбинации, заканчивающиеся коронным ударом спортсмена. Выполнение ударов с элементами скорости и неожиданности.

Техника оборонительных действий

Выполнение комбинаций защитных действий с использованием контратак. Выполнения заданий на развитие реакции спортсмена для более быстрых защитных действий.

Техника стоек, ударов и перемещений в кудо

Таблица №12

№ п/п	Техника стоек и ударов кудо	Этапы подготовки				
		Начальной подготовки		Тренировочный		ССМ
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
1	Боевая стойка кудо	+	+			
2	Техника прямых ударов руками	+	+	+	+	+
3	Техника боковых ударов руками	+	+	+	+	+
4	Техника ударов руками снизу	+	+	+	+	+
5	Техника ударов локтями	+	+	+	+	+
6	Учебная стойка дзенкуцу-дачи	+	+	+	+	+
7	Прямые удары ногами	+	+	+	+	+
8	Круговые удары ногами	+	+	+	+	+
9	Обратные удары ногами		+	+	+	+
10	Удары ногами с разворота		+	+	+	+
11	Удары коленями	+	+	+	+	+
12	Удары ногами в прыжке			+	+	+
13	Техника выполнения ударов ногами в боевой стойке кудо	+	+	+	+	+
14	Техника выполнения сдвоенных ударов ногами в боевой стойке		+	+	+	+
15	Техника выполнения ударов руками в боевой стойке кудо	+	+	+	+	+
16	Техника выполнения комбинаций ударов руками в боевой стойке кудо	+	+	+	+	+
17	Техника перемещений в боевой стойке	+				
18	Техника ударов руками в перемещении	+	+	+	+	+
19	Комбинации ударов руками в перемещении	+	+	+	+	+
20	Удары ногами в перемещении	+	+	+	+	+
21	Сдвоенные удары ногами в перемещении	+	+	+		

Техника борьбы в стойке, клинч

Таблица №13

№ п/п	Техника борьбы в стойке, клинч	Этапы подготовки				
		Начальной подготовки		Тренировочный		ССМ
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
1	Техника захватов в стойке	+	+	+	+	+
2	Техника перемещений во время захвата, клинча	+	+	+	+	+
3	Техника ударов руками и локтями в захвате, клинче			+	+	+
4	Техника ударов ногами в захвате, клинче			+	+	+
5	Борьба за доминирующую позицию в захвате, клинче	+	+	+		
6	Падения и выполнение страховок					
7	Задняя подсечка	+	+	+	+	+
8	Боковая подсечка	+	+	+	+	+
9	Передняя подсечка	+	+	+	+	+
10	Зацеп изнутри голенью	+	+	+	+	+
11	Отхват	+	+	+	+	+
12	Бросок через бедро				+	+
13	Бросок «проход в ноги»			+	+	+
14	Бросок «мельница»			+	+	+
15	Бросок через плечо				+	+
16	Бросок через спину	+	+	+	+	+
17	Бросок через грудь			+	+	+

Техника борьбы в партере

Таблица №14

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки				
		Начальной подготовки		Тренировочный		ССМ
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
1	Освоение позиций в партере	+				+
2	Удержания, борьба за позицию	+				+
3	Переходы между позициями в партере		+	+	+	+
4	Болевой прием «рычаг локтя»		+	+	+	+
5	Болевой прием на ахиллово сухожилие			+		+
6	Болевой прием «кимура»				+	+
7	Удушающие приемы и защита от них			+	+	+
8	Техника обозначения оценок в партере	+	+	+	+	+
9	Использование рукавов и отворотов в партере		+	+	+	+
10	Техника разрешенных ударов в партере					+
11	Техника защитных действий от ударов в партере					+

3.11.Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных действий при работе первым и вторым номером. На начальных этапах подготовки освоение тактики

ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения – как в экипировке, так и без неё.

На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в учебно-тренировочных спаррингах, клубных встречах и календарных соревнованиях.

Для освоения тактики можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором тактических действий с указанием функций и задач каждого действия и перемещения
- разбор учебно-тренировочного спарринга со стороны;
- разбор видеозаписей боев известных кудоистов;
- просмотр собственных поединков на видео и разбор удачных и неудачных действий
- тренировочные спарринги с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных кудоистов единые критерии оценки ситуаций в ходе поединка, а также способствовать созданию вариативных навыков действий.

На начальном этапе изучаются индивидуальные тактические действия, связанные с техникой ударов, комбинаций и перемещений. На тренировочном этапе ведется разбор глобальной тактики ведения боя с учетом динамики поединка, стиля ведения боя соперника и сильных сторон самого спортсмена. В процессе тактической подготовки тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей спортсменов при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных кудоистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

Для тренировочных групп

Тактика ведения боя в стойке

Разные дистанции во время поединка: ближняя, средняя, дальняя дистанция. Переходы между дистанциями, особенности ведения поединка в каждой дистанции. Использование атакующих комбинаций против соперника левши, против соперника правши. Тактика перемещения во время поединка. Перемещения, вынуждающие

соперника двигаться в нужном направлении. Определение эффективных комбинаций в ходе поединка. Первый удар, акцентированный удар, завершающий удар. Отвлекающий удар, отвлекающее движение. Удары и комбинации без зрительного контакта с соперником. Особенности работы первым номером. Особенности работы вторым номером. Действия в концовке поединка при счёте в пользу спортсмена. Действия в концовке поединка при счёте в пользу соперника. Действия в концовке поединка при равном счёте. Обманные действия во время поединка и финты.

Тактика ведения боя в захвате

Захват для дальнейшего выполнения броска. Захват для выполнения ударной техники. Защитный захват для снижения динамики поединка. Тактика перемещений в захвате. Тактика выполнения перехватов и смены позиций в захвате. Обманные действия в захвате для выполнения ударов и бросков.

Тактика ведения боя в партере

Извлечение максимальной пользы в партере с учетом временных ограничений. Использование партера для снижения динамики поединка. Использование партера для завершения поединка. Сильные и слабые стороны спортсмена в партере. Атакующие и защитные позиции в партере. Совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных ситуациях поединка. Умение определять момент и направление завершения действия. Дальнейшее развитие борцовского мышления в подвижных играх и разных ситуациях.

3.12. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных кудоистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки кудоистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных кудоистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личных качеств кудоиста

Цель кудо – воспитание гражданина России – сильного, здорового, обученного, любящего своих родителей, учителей, друзей, гордящегося своей национальностью и верой, способного сделать Родину процветающей и защитить ее при угрозе.

Личности, обладающие здоровыми амбициями, честностью, вооруженные необходимыми для современного мира знаниями и навыками, имеющие крепкое здоровье, способные выдерживать интеллектуальные и физические нагрузки нашего времени, а самое главное любящие людей – вот главная задача нашей работы по словам президента Федерации Кудо России Р.М. Анашкина.

В процессе подготовки кудоиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность кудо). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность кудоистов – необходимые условия тренировочной деятельности, несмотря на то, что кудо – индивидуальный вид спорта, единоборство. С целью формирования

сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому спортсмену, умело объединять всех единоборцев (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах тренировочного коллектива.

Воспитание волевых качеств кудоиста

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества кудоиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до поединка и особенно в ходе поединка. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил поединка и штрафным баллам. А это отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы кудоисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять спортсменов, проявивших выдержку и самообладание во время победного поединка, либо по итогам поражения.

Инициативность у кудоистов воспитывается сложных игровых упражнениях и свободных играх, где спортсмену предоставляется возможность проявить инициативу

и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение спортсменами дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана поединка.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому кудоисту. На разборе прошедшего поединка оценивается степень выполнения задания на бой и соблюдение спортсменом дисциплины.

Развитие процессов восприятия

Умение ориентироваться в сложной ситуации поединка – важнейшее качество кудоиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в ходе поединка связана с периферическим зрением. Не менее важное значение в спортивной деятельности кудоиста имеет глубинное зрение, выражающееся в способности спортсмена точно оценивать расстояние между ним и соперником, траекторию перемещения в ходе поединка. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания

Эффективность спортивной деятельности кудоистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся ситуациях поединка кудоист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство

внимания называют его объектом. концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности кудоиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, учебно-тренировочный поединок с двумя соперниками.

Развитие оперативно-тактического мышления

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов спортсмена, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке ситуации в поединке, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих обычные по сложности ситуации, а также учебно-тренировочных поединках.

Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают кудоисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у спортсменов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Специальная психологическая подготовка к предстоящему соревнованию строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- 1) осознание спортсменами значимости предстоящего соревнования;
- 2) изучение условий предстоящего соревнования (время, место и другие особенности);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперников и подготовка к поединкам с учетом своих возможностей в настоящий момент;
- 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своего спортсмена. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящих поединков, реализация которых уточняется в контрольных тренировках. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах спортсмена и в победе на соревнованиях. Для решения пятой задачи индивидуально кудоистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей кудоистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния спортсмена;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Построение психологической подготовки

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных кудоистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
 - воспитание личностных качеств кудоистов, развитие их спортивного интеллекта;
 - развитие волевых качеств;
 - формирование спортивной команды;
 - развитие специализированного восприятия;
 - развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности;
- 2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий поединок и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;
- 3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными кудоистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями спортсмена, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании кудоиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности занимающихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и

свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Специфика воспитательной работы в учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на татами. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и проявление морально-волевых качеств. Турниры могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время тренировок и соревнований, тренер может сделать вывод о наличии у них необходимых качеств.

3.13. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Основы управления работоспособностью спортсмена.

Теоретические занятия

Зоны энергообеспечения: анаэробная и аэробная зона энергообеспечения. Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы;
- 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме;
- 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах;
- 4) снижение энергообеспечения в мышцах;
- 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок;
- 6) нарушение микроциркуляции;
- 7) снижение иммунологической реактивности;
- 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) снижение сократительной способности миокарда;
- 2) ослабление функции дыхания;
- 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) режим и его нарушение;
- 2) соблюдение режима питания;
- 3) гиповитаминоз;
- 4) интоксикации различного происхождения;
- 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования;
- 6) факторы окружающей среды;
- 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике.

Теоретические занятия

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы: Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты).

Антигипоксанты. Иммуномодуляторы. Аминокислоты.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Лекция, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Теоретические занятия

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов:

подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований:

поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления:

- срочное восстановление- пополнение запасов энергии;
- ликвидация кислородной задолжности;
- ликвидация роста количества свободных радикалов;
- восстановление после соревнований выведение продуктов метаболизма из организма;
- реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем;
- лечение травм;
- психосоматическая реабилитация.

Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Систематическая диспансеризация спортсменов.

Профилактика применения допинга среди спортсменов

Характеристика допинговых средств и методов

Теоретические занятия

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.

Теоретические занятия

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса - часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта - описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Антидопинговая политика и ее реализация. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Теоретические занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс - универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы:

уровень 1. Кодекс;

уровень 2. Международные стандарты;

уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного параолимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Параолимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Антидопинговые правила и процедурные правила Допинг - контроля

Теоретические занятия

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг - контроля.

Практические занятия

Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс;
2. Антидопинговые правила;
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта;
4. Процедурные правила допинг - контроля;
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

3.14. Восстановительные мероприятия

В современных единоборствах в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особое значение. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных кудоистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья кудоистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия — основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование тренировочных занятий, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация различных тренировочных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечных системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в единоборствах служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психологическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у кудоистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство имеют массовые психорегулирующие

мероприятия до соревнований и после них: посещение театра, различные развлекательные программы встречи с интересными людьми.

К гигиеническим средствам восстановления относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В кудо чрезвычайно большое значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, чистота татами).

Карта наблюдения за степенью утомления ходе тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на	Жалобы на головокружение, боль

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочного процесса кудоиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки.

Контроль является составной частью подготовки юных кудоистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии кудоистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- 1) врачебные обследования;
- 2) антропометрические обследования;
- 3) тестирование уровня физической подготовленности;
- 4) тестирование технико-тактической подготовленности;
- 5) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- 6) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии кудоиста после серии занятий и поединков для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;
- 2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского кудо должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- Контроль уровня подготовленности кудоистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния кудоиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого кудоиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации. Для определения уровня подготовленности учащихся, возможности их перехода на следующий этап подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация учащихся на базе Учреждения.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

Тестирование по теоретической подготовке проходит в виде собеседования или в виде ответов на вопросы по билетно по усмотрению тренера-преподавателя.

Вопросы по теоретической подготовке:

- 1.Какая страна является родиной кудо? (а)
 - а) Япония
 - б) Россия
 - в) Китай
2. Кимоно каких цветов используется на официальных соревнованиях? (в)
 - а) Белое и красное;
 - б) Синее и красное;
 - в) Белое и синее.
3. Сколько минут длится основное время поединка в кудо до 18 лет? (а)
 - а) 2
 - б) 3
 - в) 4
- 4.Какова продолжительность одного партера в поединке до 18 лет?(а)
 - а) 20 секунд
 - б) 30 секунд
 - в) 10 секунд
5. Как называется штрафная оценка в кудо? (в)
 - а) Кока

б) Юко

в) Хансоку

6. Выберите правильный порядок поясной системы по возрастанию? (б)

а) Белый, красный, оранжевый, зеленый, синий, коричневый, черный

б) Белый, фиолетовый, синий, желтый, зеленый, коричневый, черный

в) Белый, зеленый, желтый, фиолетовый, синий, коричневый, черный

7. Что такое кумитэ-дачи? (б)

а) Стойка готовности

б) Боевая стойка

в) Учебная, длинная стойка

8. Что такое фуду-дачи? (а)

а) Стойка готовности

б) Боевая стойка

в) Учебная, длинная стойка

9. Что такое дзенкуцу-дачи? (в)

а) Стойка готовности

б) Боевая стойка

в) Учебная, длинная стойка

10. Какой из этих оценок не существует в кудо? (в)

а) Кока

б) Иппон

в) Балл

11. Где регулярно проходит Первенство и Чемпионат России по кудо? (в)

а) Санкт-Петербург

б) Казань

в) Москва

12. Сколько судей одновременно находятся на татами во время поединка по кудо? (б)

а) 4

б) 5

в) 6

13. Как называется чистая победа в кудо? (а)

а) Иппон

б) Вадзари

в) Юко

14. Как называется техника ударов руками и ногами в кудо? (а)

а) Кихон

б) Тамашевари

в) Кумитэ

15. Сколько раз в год проходит Чемпионат России по кудо? (в)

а) 3 раза в год

б) 2 раза в год

в) 1 раз в год

14. Какие виды штрафов в кудо ты знаешь? (а, б, в)

А) Кейкоку

б) Хансоку 1,2,3

в) Сикаку

15. Как часто проходит Чемпионат мира по кудо? (в)

а) Раз в год

б) Раз в два года

в) Раз в четыре года

Для групп начальной подготовки

Оценка общей физической подготовленности

1. 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств юного кудоиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время преодоления дистанции (с).

2. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств *верхнего плечевого пояса*. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда спортсмен начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение

упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

3. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного кудоиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

4. Челночный бег 6х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств кудоиста. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

4.1. Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на улице, спортсмен начинает бег с низкого старта. Оценивается время (с).

2. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного кудоиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

3. Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного кудоиста. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

4. Подтягивания в висе. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда спортсмен начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание

рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с рывком). Оценивается количество раз.

Таблица №18

Контрольные упражнения	Оценка	Этап начальной подготовки	
		1 год	2 год
Бег 20 м с высокого старта (с)	3	4,88	4,5
	4	4,5	4,25
	5	4,25	4,17
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	3	130	140
	4	140	150
	5	150	160
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	3	15	17
	4	17	20
	5	20	25
Челночный бег 4х9 м	3	12,5	12,0
	4	12,0	11,5
	5	11,5	11,0
По специальной физической и технической подготовке			
Бег 20 м (с)	3	4,9	4,7
	4	4,7	4,5
	5	4,5	4,3
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	3	140	150
	4	150	160
	5	160	170
Челночный бег 4х9 м (с)	3	11,5	11,0
	4	11,0	10,5
	5	10,5	10,0
Подтягивания в висе (кол-во)	3	8	9
	4	9	10
	5	10	12

Контрольные нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовленности для тренировочного этапа

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку *скоростных качеств*. Регистрируется и оценивается время преодоления дистанции 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).
2. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного кудюиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
3. Бег 400 м. направлен на оценку *скоростной выносливости*. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время преодоления дистанции (с).
4. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда спортсмен начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.
5. Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного кудюиста. Тест проводится в зале. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Таблица №19

Контрольные упражнения	Оценка	Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бег 30 м старт с места (с)	3	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
	4	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6

	5	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
Бег 400 м (с)	3	80	76	74	72	70
	4	76	74	72	70	68
	5	74	72	70	68	66
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	3	20	25	30	35	40
	4	25	30	35	40	45
	5	30	35	40	45	50
Прыжок в длину с места	3	160	165	170	175	180
	4	165	170	175	180	185
	5	170	175	180	185	190
по специальной физической и технической подготовке						
Челночный бег 4х9 м (с)	3	11	11	10,5	10,5	10
	4	10,5	10,5	10	10	9,5
	5	10	10	9,5	9,5	9

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. В.И. Зорин, Р.М. Анашкин. Основы кудо: нравственно-волевое воспитание подростков средствами восточного единоборства в системе дополнительного образования. – М.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. № 730.
3. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. №731.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кудо, утвержденный приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. № 668.
5. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М., 1995.

6. Матвеев Л.Л. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
8. Филин В. Л. Теория и методика юношеского спорта - М Фис 1987
9. Ковтик А.Н. Бокс. Уроки профессионала. –М, 2007
10. Ковтик А.Н. Тайский бокс. Уроки профессионала. – М, 2007
11. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев. – М, 2011

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

1. Министерство спорта РФ <http://minsport.gov.ru>
2. Министерство спорта Нижегородской области <http://sport.government-nnov.ru>
3. Нижегородская областная федерация кудо kudonn.ru
4. Федерация Кудо России kudo.ru
5. Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
6. Спорт.ру - <http://sport.ru>
7. Sports.ru - <http://sports.ru>.
8. Российское антидопинговое агентство- <http://www.rusada.ru>.
9. Всемирное антидопинговое агентство-<http://www.wada-ama.org>.
10. Олимпийский комитет России- <http://www.roc.ru>.
11. Международный олимпийский комитет -<http://www.olympic.org>.